

Programm  
2. Halbjahr 2022



**„... alles andere als  
oberflächlich!“**

**Weiterbildung  
für den Kreis Olpe**

**Anmeldung  
ab 15. August**

Volkshochschule des Kreises Olpe  
zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2015



## Geschäftsstelle:

**Kurfürst-Heinrich-Straße 34  
57462 Olpe  
im Weiterbildungszentrum (WBZ)**

Telefon 02761 – 9420 3000  
E-Mail [info@vhs-kreis-olpe.de](mailto:info@vhs-kreis-olpe.de)  
Internet [www.vhs-kreis-olpe.de](http://www.vhs-kreis-olpe.de)

## Servicezeiten:

Montag bis Freitag, 8.00 – 13.00 Uhr  
Montag bis Donnerstag, 14.00 – 17.00 Uhr

Das Weiterbildungszentrum ist behinderten-  
gerecht ausgestattet. Menschen mit  
Behinderungen sind bei den Veranstaltungen  
der VHS des Kreises Olpe willkommen.



## Informationen über die Volkshochschule des Kreises Olpe und das Kursangebot in den Städten und Gemeinden:

**Attendorn**, Bürgerbüro im Rathaus,  
Telefon 02722 – 64100

**Drolshagen**, Bürgerbüro, Am Mühlenteich 1,  
Telefon 02761 – 9700

**Finnentrop**, Interne Dienste im Rathaus,  
Telefon 02721 – 5120

**Kirchhundem**, Kulturamt im Rathaus,  
Silke Rüsche, Telefon 02723 – 409401

**Lennestadt**, Bürgerbüro im Rathaus,  
Telefon 02723 – 608333

**Olpe**, alle MitarbeiterInnen im VHS-Büro  
(siehe Ansprechpartner rechts)

**Wenden**, Gebäude und Liegenschaften,  
Susanne Wurm, Telefon 02762 – 406623

## Service



Das VHS-Team (v. l.): Helga Stahl, Beate Kämpfer, Dr. Thomas Gehling,  
Vanessa Stahl, Dr. Lars Kaminski, Maria Stettner,  
Daniel Pietruska, Catrin Stockhecke-Meister, Dorothea Zeppenfeld

## Ihre Ansprechpartner:

**Dr. Lars Kaminski**, Leiter der Volkshochschule,  
Programmbereichsleiter Kultur und Gesellschaft,  
Telefon 02761 – 9420 3007  
E-Mail [l.kaminski@vhs-kreis-olpe.de](mailto:l.kaminski@vhs-kreis-olpe.de)

### Catrin Stockhecke-Meister

stellv. Leiterin der Volkshochschule, Programmbe-  
reichsleiterin Kunst und Kreativität, Gesundheit und  
Ernährung, Junge VHS, Bildungsscheckberatung  
Telefon 02761 – 9420 3009  
E-Mail [c.stockhecke-meister@vhs-kreis-olpe.de](mailto:c.stockhecke-meister@vhs-kreis-olpe.de)

### Dr. Thomas Gehling

Programmbereichsleiter Sprachen und Integration,  
Grundbildung für Erwachsene  
Telefon 02761 – 9420 3003  
E-Mail [t.gehling@vhs-kreis-olpe.de](mailto:t.gehling@vhs-kreis-olpe.de)

### Daniel Pietruska

Programmbereichsleiter Persönliche und berufliche  
Bildung, Bildungsscheckberatung,  
Qualitätsmanagementbeauftragter  
Telefon 02761 – 9420 3004  
E-Mail [d.pietruska@vhs-kreis-olpe.de](mailto:d.pietruska@vhs-kreis-olpe.de)

### Beate Kämpfer

Verwaltungsleitung  
Telefon 02761 – 9420 3005  
E-Mail [b.kaempfer@vhs-kreis-olpe.de](mailto:b.kaempfer@vhs-kreis-olpe.de)

### Maria Stettner

Sekretariat  
Telefon 02761 – 9420 3002  
E-Mail [m.stettner@vhs-kreis-olpe.de](mailto:m.stettner@vhs-kreis-olpe.de)

### Vanessa Stahl

Sekretariat  
Telefon 02761 – 9420 3006  
E-Mail [v.stahl@vhs-kreis-olpe.de](mailto:v.stahl@vhs-kreis-olpe.de)

### Helga Stahl

Sekretariat  
Telefon 02761 – 9420 3011  
E-Mail [h.stahl@vhs-kreis-olpe.de](mailto:h.stahl@vhs-kreis-olpe.de)

### Dorothea Zeppenfeld

Sekretariat  
Telefon 02761 – 9420 3001  
E-Mail [do.zeppenfeld@vhs-kreis-olpe.de](mailto:do.zeppenfeld@vhs-kreis-olpe.de)

# Vorwort

Liebe Leserinnen,  
liebe Leser,

weiß ein Wasserläufer eigentlich, wie empfindlich die Oberfläche ist, auf der er so sicher steht?

Vermutlich wäre mir diese naive Frage vor einem Jahr gar nicht in den Sinn gekommen. Seit Februar 2022 hat sich aber etwas Grundlegendes geändert. Die gesamte Welt ist plötzlich unsicherer geworden und scheinbar unerschütterliche Fundamente geraten ins Wanken. Mit Russlands Angriffskrieg bricht eine archaische Brutalität in die geordnete Lebenswirklichkeit Europas ein, die viele nicht mehr für möglich gehalten hatten und die sich kaum fassen lässt. Plötzlich wird augenscheinlich, dass Freiheit und Frieden nicht selbstverständlich sind, sondern äußerst zerbrechliche Errungenschaften. Wenn der Wasserläufer auch glaubt, er stünde auf festem Grund – es bedarf nur eines Schlags auf die Wasseroberfläche.

Verglichen mit dem unsagbaren Leid in der Ukraine sind die Ausläufer, die uns in Deutschland erreichen, noch mild zu nennen. Dennoch sind steigende Energie- bzw. Rohstoffpreise und eine unaufhaltbar scheinende Inflation belastend.

Für die VHS des Kreises Olpe haben diese Entwicklungen unmittelbare Konsequenzen: Die gewohnte flächendeckende Verteilung des Programmheftes wird nicht mehr möglich sein. Das ist zwar nicht schön, aber auch nicht dramatisch. Aus dieser Not lässt sich mit Ihrer Hilfe eine Tugend machen! Nutzen Sie bitte unseren neugestalteten Internetauftritt, um sich über unser Angebot zu informieren und sich zu Ihrem Kurs anzumelden. Helfen Sie so, Altpapier zu sparen und viele weitere Ressourcen zu schonen. (In geringer Stückzahl ist das gedruckte Heft noch bei Auslagestellen im Kreis zu haben. Sie finden eine Liste auf unserer Website).

Inhaltlich finden Sie in unserem Programm Bewährtes und Überraschendes, wie Sie es von uns gewohnt sind. Veranstaltungen zu den Themen, die Sie jetzt bewegen.

Bleiben Sie neugierig ... und zuversichtlich!

Ihr



# Inhaltsverzeichnis

<b>vhs.Kino</b>	<b>3</b>
<b>vhs.Forum</b>	<b>5 – 8</b>
<b>Junge VHS</b>	<b>9 – 11</b>
<b>Kultur und Gesellschaft</b>	<b>12 – 15</b>
<b>Kunst und Kreativität</b>	<b>16 – 23</b>
<b>Musikschulen</b>	<b>25 – 26</b>
<b>Gesundheit und Ernährung</b>	<b>28 – 41</b>
<b>Kreissportbund</b>	<b>43 – 44</b>
<b>Sprachen und Integration</b>	<b>46 – 59</b>
<b>Persönliche und berufliche Bildung</b>	<b>60 – 69</b>
<b>Bildungsberatung</b>	<b>70</b>
<b>Grundbildung für Erwachsene</b>	<b>71</b>

## Wichtige Informationen

Allgemeine Geschäftsbedingungen	72
Widerruf	73
Datenschutz	74
Dozentenverzeichnis	75
Stichwortverzeichnis	76
Impressum	76

# Anmelden und Informieren

---

**Servicezeiten:** Montag bis Freitag, 8.00 – 13.00 Uhr  
Montag bis Donnerstag, 14.00 – 17.00 Uhr

Zum Kursstart des Halbjahres sind wir über die üblichen Servicezeiten hinaus für Sie erreichbar.

Notieren Sie bitte Ihre Kurs-Nummer. Diese benötigen wir, um Ihr Anliegen bearbeiten zu können.

## ■ Schriftliche Anmeldung

**VHS des Kreises Olpe, Kurfürst-Heinrich-Straße 34, 57462 Olpe**

Anmeldeformulare finden Sie in der Programmheftmitte und als Download im Internet. Das ausgefüllte Formular können Sie uns zusenden oder vorbeibringen. Sie können sich bei uns auch persönlich anmelden.

## ■ Internet-Anmeldung

**[www.vhs-kreis-olpe.de](http://www.vhs-kreis-olpe.de)**

Die Zustimmung zum Bankeinzug ist für diese Anmeldeform Voraussetzung. Das Ampelsystem auf unseren Internetseiten zeigt die aktuelle Kursbelegung an. Hier informieren wir Sie auch über alle aktuellen Kursänderungen.

## ■ Telefonische Anmeldung

**02761 – 9420 3000**

Die Zustimmung zum Bankeinzug und die Angabe einer gültigen E-Mail-Adresse sind für diese Anmeldeform Voraussetzung.

## ■ Barrierefreies Lernen

Information und Beratung: 02761 – 9420 3000.

## ■ Anmeldebestätigung

Eine Anmeldebestätigung erfolgt nur per E-Mail.

Wünschen Sie eine Bestätigung Ihrer Anmeldung, geben Sie bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse an.

## ■ Abmeldung

Wir möchten Sie als Teilnehmende gerne behalten. Müssen Sie doch einmal von einer Anmeldung zurücktreten, finden Sie die Rücktrittsvoraussetzungen in den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) hinten im Programmheft. Bei Abmeldungen geben Sie bitte die Kurs-Nr. an.

## ■ Benachrichtigung bei Änderungen

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung nichts mehr von uns hören, findet die Veranstaltung statt. Die VHS des Kreises Olpe meldet sich bei Ihnen, wenn Veranstaltungen abgesagt oder verschoben werden müssen. Notieren Sie Ihre Termine gleich bei der Anmeldung in Ihren Terminkalender!

## ■ Bezahlung

Rechnungsstellung oder Abbuchung des Kursentgeltes erfolgt nach Kursbeginn.

## ■ Ermäßigung

Auf schriftlichen Antrag des Teilnehmenden kann die VHS-Leitung bei Vorliegen eines triftigen Grundes eine Ermäßigung gewähren.

## ■ Unterrichtsfreie Tage

In den Ferien, an Feiertagen und Karneval (Altweiber, Rosenmontag, Faschingsdienstag) finden in der Regel keine VHS-Kurse statt.

## ■ AGB

Beachten Sie bitte auch unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) hinten im Programmheft oder im Internet.

## ■ Anregungen, Ideen, Beschwerden, Vorschläge...

VHS des Kreises Olpe ♦ Kurfürst-Heinrich-Straße 34 ♦ 57462 Olpe ♦ 02761 – 9420 3000 ♦ [info@vhs-kreis-olpe.de](mailto:info@vhs-kreis-olpe.de)





## Der besondere Film

Auf Initiative der Volkshochschule des Kreises Olpe realisieren das Olper Multiplex-Kino CINEPLEX, das Lichtspielhaus Lennestadt und das JAC Kino Attendorn das Angebot "Der besondere Film". Im Rahmen dieser Kooperation werden Filme gezeigt, die für ein anspruchsvolles Publikum aktuelle und gesellschaftlich relevante Themen umsetzen.



### Parallele Mütter

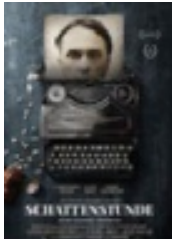
Janis und Ana treffen in einem Krankenhauszimmer aufeinander, wo sie bald entbinden werden. Beide sind alleinstehend und wurden zufällig schwanger. Janis, im mittleren Alter, bereut es nicht und ist überglücklich. Ana hingegen ist verängstigt, reumütig und traumatisiert. Janis versucht, sie zu ermutigen, während sie wie Schlafwandler durch die Krankenhausflure wandern. Die wenigen Worte, die sie in diesen Stunden austauschen, schaffen eine sehr enge Verbindung zwischen den beiden, die sich zufällig entwickelt und verkompliziert und ihr Leben auf entscheidende Weise verändert.

**Penélope Cruz, Milena Smit, Israel Elejale in einem Film von Thomas Vinterberg (FSK ab 6 Jahren; ca. 123 Min)**

Cineplex Olpe	
Donnerstag, 4. August 2022	17:30 Uhr
Donnerstag, 4. August 2022	20:15 Uhr
Mittwoch, 10. August 2022	17:30 Uhr

JAC Kino Attendorn	
Dienstag, 9. August 2022	19:30 Uhr

Lichtspielhaus Lennestadt	
Mittwoch, 10. August 2022	20:00 Uhr



### Schattenstunden

Der christliche Schriftsteller und Journalist Jochen Klepper bildete in der Zeit des Nationalsozialismus mit seiner jüdischen Frau Johanna und seiner jüdischen Stieftochter Renate eine sogenannte Mischfamilie. Der Ausreiseantrag der beiden Frauen wurde 1942 von Eichmann höchstpersönlich abgelehnt. Doch der SS-Obersturmbannführer stellte den Autor vor die Wahl: Beruf oder Ehe? Klepper wählte Letzteres, da die Deportation seiner Frau und seiner Tochter kurz bevorstand und damit sein Leben ohnehin ein Ende hätte. Also entschied sich Familie Klepper für den Freitod. Jochen führte seit 1932 ein Tagebuch und schilderte dort auch die letzten Gespräche mit seinen Liebsten.

**Ein Film von Benjamin Martins (FSK ab 12 Jahren; ca. 78 Min)**

Cineplex Olpe	
Donnerstag, 1. September 2022	17:30 Uhr
Donnerstag, 1. September 2022	20:15 Uhr
Mittwoch, 7. September 2022	17:30 Uhr

JAC Kino Attendorn	
Dienstag, 6. September 2022	19:30 Uhr

Lichtspielhaus Lennestadt	
Mittwoch, 7. September 2022	20:00 Uhr



### Wer wir waren

Für viele Menschen scheint es so, als würden wir in einer immer komplexer und schneller werdenden Welt leben. Doch anstatt gemeinsam anzupacken, herrscht oft nur Resignation und Ratlosigkeit vor. In Marc Bauders Dokumentarfilm zeigen sechs verschiedene Menschen, an welchen Lösungsansätzen sie dafür bereits arbeiten. Der Astronaut Alexander Gerst, die Tiefseeforscherin Sylvia Earle, der Komplexitätsforscher Felwine Sarr, der Ökonom Dennis Snower, der buddhistische Mönch Matthieu Ricard und die Posthumanistin Janina Loh suchen auf dem Dach der Welt oder in den Tiefen des Ozeans und des menschlichen Gehirns nach Möglichkeiten, unsere Welt auf praktischen Wegen zu retten.

**Ein Film von Marc Bauder (FSK ab 0 Jahren; ca. 118 Min)**

Cineplex Olpe	
Donnerstag, 6. Oktober 2022	17:30 Uhr
Donnerstag, 6. Oktober 2022	20:15 Uhr
Mittwoch, 12. Oktober 2022	17:30 Uhr

JAC Kino Attendorn	
Dienstag, 11. Oktober 2022	19:30 Uhr

Lichtspielhaus Lennestadt	
Mittwoch, 12. Oktober 2022	20:00 Uhr



### Wanda, mein Wunder

Die Familie Wegmeister-Gloor lebt auf einem großen Anwesen am See. Das Familienoberhaupt Josef erlitt einen Schlaganfall, seitdem ist er rund um die Uhr auf Hilfe angewiesen. Eigens dafür gibt es die polnische Pflegekraft Wanda, die auch noch frischen Wind in das Anwesen und die Familie bringt und Josefs Frau Elsa im Haushalt unterstützt. Mit im Haus lebt noch der Sohn Gregor. Die Tochter Sophie hat sich wegen ihrer Karriere rar gemacht und schaut nur noch zu besonderen Anlässen vorbei. Wanda ist auf das Geld der Familie angewiesen. Mit der Zeit werden die Wegmeister-Gloors wie eine Ersatzfamilie für Wanda. Vor allem, als sie unerwartet schwanger wird. Von Josef?

**Agnieszka Grochowska, Marthe Keller, André Jung in einem Film von Bettina Oberli (FSK ab 0 Jahren)**

Cineplex Olpe	
Donnerstag, 3. November 2022	17:30 Uhr
Donnerstag, 3. November 2022	20:15 Uhr
Mittwoch, 9. November 2022	17:30 Uhr

JAC Kino Attendorn	
Dienstag, 8. November 2022	19:30 Uhr

Lichtspielhaus Lennestadt	
Mittwoch, 9. November 2022	20:00 Uhr



### Der Schneeleopard

Der preisgekrönte Wildlife-Fotograf Vincent Munier begibt sich zusammen mit dem Abenteurer und Schriftsteller Sylvain Tesson ins Herz des tibetischen Hochlands, wo sie sich auf die Suche nach einem Schneeleoparden begeben. Die beiden Männer durchstreifen tagelang das Gebirge, um eines der scheuen, extrem von Aussterben bedrohten Tiere mit eigenen Augen zu erblicken.

**Sylvain Tesson, Vincent Munier in einem Film von Marie Amiguet (FSK ab 0 Jahren; ca. 92 Min)**

Cineplex Olpe	
Donnerstag, 1. Dezember 2022	17:30 Uhr
Donnerstag, 1. Dezember 2022	20:15 Uhr
Mittwoch, 7. Dezember 2022	17:30 Uhr

JAC Kino Attendorn	
Dienstag, 6. Dezember 2022	19:30 Uhr

Lichtspielhaus Lennestadt	
Mittwoch, 7. Dezember 2022	20:00 Uhr



### Die verlorene Ehre des Herrn Soltani

Der hoch verschuldete Rahim traut seinen Augen nicht, als seine Freundin auf einmal mit einer Handtasche voller Goldmünzen vor ihm steht. Für ihn ist klar: Das kann kein Zufall sein, das ist ein Wunder! Nun kann er endlich einen Teil seiner Schulden abbezahlen und seine Freundin. Mit der Zeit bekommt es Rahim mit seinem schlechten Gewissen zu tun und er beschließt, den Besitzer der Tasche ausfindig zu machen. So wird er plötzlich in den sozialen Netzwerken als moralischer Held gefeiert - aber trotz seiner guten Absichten führt eine kleine, eigentlich unbedeutende Notlüge dazu, dass sein guter Ruf genauso schnell zerstört wird, wie er aus dem Nichts entstanden ist...

**Ein Film von Asghar Farhadi (FSK ab 12 Jahren; ca. 128 Minuten)**

Cineplex Olpe	
Donnerstag, 12. Januar 2023	17:30 Uhr
Donnerstag, 12. Januar 2023	20:15 Uhr
Mittwoch, 18. Januar 2023	17:30 Uhr

JAC Kino Attendorn	
Dienstag, 17. Januar 2023	19:30 Uhr

Lichtspielhaus Lennestadt	
Mittwoch, 18. Januar 2023	20:00 Uhr

Moderne Unternehmen können Ihre Leistungsfähigkeit nur halten oder steigern, wenn die Mitarbeiter hoch qualifiziert sind.

Dabei fordern neue Märkte und Produkte Wissen auf dem neuesten Stand – bei jedem Einzelnen. Zögern Sie nicht, schulen Sie Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Die Volkshochschule des Kreises Olpe ist seit Jahrzehnten in der Aus- und Weiterbildung Erwachsener tätig. Wir sind regional präsent – als ein professionelles Weiterbildungszentrum mit langjährigen Erfahrungen in Firmenschulungen – kundenorientiert, integrativ, vielseitig, kompetent.

Und immer ganz in Ihrer Nähe.

Für diese Themen sind wir Experten:

- **Sprachtrainings:** Kommunikation in Sprache und Schrift, sicherer Umgang mit Menschen anderer Kulturen
- Grundlagenwissen und Aufbaukurse für **EDV-Anwendungen**, Internet und neuen Medien
- **Reden, Verhandeln, Präsentieren**, Moderieren als „personal business skills“
  - Arbeitsorganisation, Zeitmanagement, Teamarbeit
- **Moderne Führungsinstrumente**, Mitarbeitergespräche
- **Gesundheitsförderung** im Betrieb

Ob Sie Ihre Belegschaft schulen möchten oder nur für einige Mitarbeiter ein Angebot suchen:

Als professioneller Partner können wir flexibel und schnell auf Ihren Bedarf reagieren. Teilen Sie uns Ihre Vorstellungen mit und legen Sie die Ziele fest. Wir konzipieren die Maßnahmen inhaltlich, gestalten sie nach Ihren Vorstellungen und Wünschen.

[www.vhs-kreis-olpe.de](http://www.vhs-kreis-olpe.de)  
02761 – 9420 3000

Firmenschulungen

Weiterbildung  
auf Wunsch

Ihren Wunschkurs können Sie bei der Volkshochschule des Kreises Olpe bestellen.

Wenn mindestens 8 Personen einen Kurs, ein Seminar oder einen Lehrgang wünschen, führt die Volkshochschule des Kreises Olpe diese Lehrveranstaltung zusätzlich durch.

- Die VHS bietet Arbeitnehmern berufliche Schulung an
- Die VHS organisiert Kurse für Mitglieder von Vereinen
- Die VHS ist Partner, wenn Sie als Nachbarschaftsgruppe z. B. Sprachkurse oder Freizeitkurse wünschen.

Sie nennen uns Thema, Dauer und Ort, eventuell auch Ihren Vorschlag für eine Dozentin / einen Dozenten.

Die VHS des Kreises Olpe organisiert den Kurs und führt ihn durch.

Die Kosten für Dozentenonorar, Fahrtkosten und Raummiete werden im Umlageverfahren von den Teilnehmenden getragen.

Über die Konditionen und den organisatorischen Ablauf informieren wir Sie gerne.

[www.vhs-kreis-olpe.de](http://www.vhs-kreis-olpe.de)  
02761 – 9420 3000

## Zukunft der Krebsbehandlung

15 Jahre Darmzentrum Südwestfalen

Von der Prävention über die Darmgesundheit bis zur Nachsorge – das Darmzentrum Südwestfalen bietet alles aus einer Hand. Als Zusammenschluss von Abteilungen des St. Martinus-Hospitals, des St. Josef-Hospitals sowie niedergelassener Fachärzte und Psychoonkologen bündelt es Kompetenzen und Leistungen. Für die Patienten ist dies ein großer Gewinn, da sie weder einzelne Anlaufstellen konsultieren müssen noch sich um die Koordination der Therapien zu sorgen haben.

Anlässlich des 15. Geburtstags des Darmzentrums finden im Forum der VHS drei hochkarätige Vorträge zu den Themen Krebsbehandlung und -prävention an einem Nachmittag statt.

Es referieren:

- Professor Dr. Robert Grutzmann, Chirurgie der Universitätsklinik Erlangen
- Dr. Christian Obernüfemann, Darmzentrum Südwestfalen
- Eva Hennes, Dipl.-Oecotrophologin und Ernährungscoach, Lennestadt

Die Veranstaltung ist eine Kooperation des Darmzentrums Südwestfalen und der Volkshochschule des Kreises Olpe.

### Kurs-Nummer 300036

Donnerstag, 25. August 2022

16.00 – 18.30 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Dr. Karl-Heinz Ebert

entgeltfrei



## Postsowjetische Lebenswelten

Das Ende der Sowjetunion im Dezember 1991 ist Ausgangspunkt der Ausstellung „Postsowjetische Lebenswelten. Gesellschaft und Alltag nach dem Kommunismus“. Die Schau widmet sich dem historischen Wandel, den die fünfzehn Nachfolgestaaten seitdem durchlaufen haben. Geographisch reicht der Blick damit von Osteuropa über den Kaukasus bis nach Zentralasien. Er schließt Staaten ein, deren Größe und Einwohnerzahl, Nationalgeschichte und kulturelle Prägungen, aber auch wirtschaftliche Ausgangspositionen kaum unterschiedlicher sein könnten. Umso eindrücklicher sind die Gemeinsamkeiten, die den Alltag dieser Gesellschaften vor allem in den 1990er Jahren prägten.

Das Konzept der Ausstellung sowie deren Texte stammen von Jan C. Behrends vom Leibniz-Zentrum für Zeithistorische Forschung (ZZF) in Potsdam. Der Osteuropahistoriker hat gemeinsam mit dem Kurator der Ausstellung Ulrich Mählert die 130 zeithistorischen Fotos ausgewählt, die im Mittelpunkt der Ausstellung stehen. Unterstützt wurden sie dabei von Cora Litwinski (ZZF). Die Gestaltung der Ausstellung besorgte der Leipziger Grafiker Thomas Klemm.

Herausgeber der Ausstellung sind die Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur und die Internetplattform dekode.org.

### Kurs-Nummer 102026

Beginn: 15. September 2022

Olpe, Weiterbildungszentrum

Dr. Lars Kaminski

entgeltfrei



## Depression und Arbeit – Vortrag und Diskussion

wie die Work-Life-Balance sich auf die psychische Gesundheit auswirkt

Arbeit hat in unserer Gesellschaft einen hohen Stellenwert. Sie wirkt sich in vielfältiger Weise auf unsere psychische Gesundheit aus. Ein den eigenen Fähigkeiten und Interessen entsprechender Arbeitsplatz kann viele positive Effekte auf die psychische Gesundheit haben. Arbeit kann sich durch besondere Belastungsfaktoren auch aber negativ auf die psychische Gesundheit auswirken.

Durch die Beachtung von Frühwarnzeichen und vorbeugenden Maßnahmen im Alltag kann die eigene psychische Gesundheit gestärkt werden.

### Kurs-Nummer 304036

Dienstag, 25. Oktober 2022

16.30 – 18.00 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Simon Tump

entgeltfrei



---

## Vortrag: Das Gott-Mensch-Verhältnis aus islamischer Sicht

Der Islam ist eine Offenbarungsreligion, gestiftet von einem und einzigen Gott – für die Menschen. Wie ist aber dieses Verhältnis, diese Bindung zu verstehen? Welches Gottesbild und vor allem welches Menschbild sind im Islam vertretbar? Worin besteht das menschliche Leben, worin ist unser Glück, worin unser Elend zu sehen? Welche Rolle spielen dabei der Koran und der Prophet Muhammad? Und wie kann diese Bindung missgedeutet, pervertiert werden. Diese und weitere Fragen werden im Vortrag aufgenommen, analysiert, theologisch, mystisch und philosophisch begründet und vor dem Hintergrund der gegenwärtigen Herausforderungen diskutiert.

### Kurzvita

Ahmad Milad Karimi, geb. 1979 in Kabul, studierte Philosophie und Islamwissenschaft an der Universität Freiburg i.Br. und wurde 2012 mit einer Arbeit über Hegel und Heidegger promoviert. Er ist ordentlicher Professor für Kalam, islamische Philosophie und Mystik an der Universität Münster. Karimi ist stellvertretender Leiter des Zentrums für Islamische Theologie der Universität Münster, Leiter der internationalen Muhammad Iqbal-Forschungsstelle. 2019 erhielt er den Voltaire-Preis für „Toleranz, Völkerverständigung und Respekt vor Differenz“ der Universität Potsdam.

### Kurs-Nummer 108016

Donnerstag, 27. Oktober 2022

19.00 – 21.15 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Prof. Dr. Ahmad Milad Karimi

7,00 €





## Toskana und Elba

Panoramavision auf 6x3-m-Leinwand

Die Toskana verzaubert mit ihrer unvergleichlichen Natur: weite, von Zypressen markierte, wellenförmige Hügelflächen der Crete Senesi, die Weinberge der Chianti-Region, Wanderfreuden in den Apuanischen Alpen mit riesigen Marmorsteinbrüchen, weite Sandstrände an der Versilia-Küste und das Inselerlebnis Elba. In Harmonie dazu bieten die toskanischen Stadtstaaten eine weltweit einmalige kulturelle Vielfalt – von Millionen Gästen jährlich bewundert. Pisa, die Stadt des Schiefen Turms, gilt mit seiner Piazza dei Miracoli in zeitloser Schönheit als urbanes Juwel Italiens. Das benachbarte Lucca schützt seine verwirrend unübersichtlichen Altstadtgassen auch heute noch mit einer kompletten Stadtmauer. Die Halbmillionenstadt Florenz wird als Begründerin der Renaissance gefeiert, einst das geistige Zentrum Europas, geprägt von der Ponte Vecchio über den Arno und dem Dom, der mit seiner achteckigen Riesenkuppel das braunrote Häusermeer beherrscht. Die Silhouette des gotischen „Museums“ Siena prägen Dom und Torre del Mangia. Im Zentrum besticht die Piazza del Campo als schönster Platz Italiens. 13 schlanke Geschlechtertürme machen den Ruhm von San Gimignano aus, dem vielbewundernten „Manhattan der Toskana“. Die Bergstädtchen Volterra mit seinem römischen Theater und unzähligen Alabasterwerkstätten und Montepulciano mit vielen gemütlichen Weinstuben sind für viele Toskana-Kenner die wahren Geheimtipps.

Anmeldung erforderlich.

### Kurs-Nummer 109026

Donnerstag, 3. November 2022

19.30 – 21.00 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Dieter Freigang

7,00 €

Weitere Diavorträge  
finden Sie auf Seite 14 – 15.



## Liederabend: „Das Herz, das ist ein dummer Hund“ Lin Jaldati

Ein Leben für das jiddische Lied

Es erwartet Sie ein musikalisch-literarischer Abend mit jiddischen Liedern vorgetragen von Andreas Richter, der am Klavier von Christa Spies begleitet wird.

Im Mittelpunkt des Abends steht die Lebensgeschichte der jüdischen Sängerin und Tänzerin Lin Jaldati.

Geboren in Amsterdam ging Lin Jaldati nach dem Krieg nach Berlin in die Heimat ihres Mannes, nachdem sie als Mitgefangene von Anne Frank Westerbork und danach den Horror von Auschwitz überlebte sowie die Befreiung in Bergen-Belsen erlebte.

Lin Jaldati war eine der ersten, die ihre Geschichte und die von Anne Frank erzählte.

In Ostdeutschland wurde sie schnell zur bekanntesten Interpretin jiddischer Lieder. Gastspiele führten sie in beinahe alle Länder Europas, nach Indien sowie Ost – u. Südostasien.

Zu den jiddischen Liedern und Tänzen kamen nach und nach auch Widerstandslieder hinzu.

Sie beschloss alle ihre Konzerte mit dem jiddischen Partisanenlied

»Zog nisht keynmol az du geyst dem letstn veg«. Als sie und ihr Mann am Ende ihres Lebens ihre Lebenserinnerungen aufschrieben, gab sie dem Buch die Liedzeile »Sag nie, du gehst den letzten Weg« als Titel. Andreas Richter, der Lin Jaldati 1985 kennenlernte, singt Lieder aus Lin Jaldatis Repertoire.

Im Wechsel damit werden biographische Texte gelesen.

### Kurs-Nummer 100086

Freitag, 4. November 2022

19.00 – 22.00 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Andreas Richter/Christa Spies

8,00 €



## Vortrag / Autorenlesung: Im Schatten des Kreml

Unterwegs in Putins Russland

Udo Lielischkies kennt Russland wie nur wenige – seit Wladimir Putin 1999 an die Macht kam, berichtete er für die ARD aus dem riesigen Land. In seinem Buch schreibt er über die Politik des Kreml, das Leben in der atemlosen Metropole Moskau, vor allem aber – mit viel Empathie – über beeindruckende Menschen in den Weiten der russischen Provinz: Den kämpferischen Landarzt im Ural, den todesmutigen Reporter in Togliatti, die Bauern im südlichen Krasnodar, denen Agrarkonzerne die Ernte stehlen, und den gefangenen Soldaten im Tschetschenienkrieg. „Im Schatten des Kreml“ ist ein bestechender, authentischer Blick auf das heutige Russland.

Udo Lielischkies, geboren 1953 in Köln, war seit 1980 für den WDR tätig. 1994 wurde er Korrespondent im ARD-Studio Brüssel, wechselte 1999 nach Moskau und 2006 nach Washington. 2012 kehrte er nach Moskau zurück und war dort von 2014 bis 2018 ARD-Studieleiter.

### Kurs-Nummer 102016

Mittwoch, 23. November 2022

19.00 – 21.15 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Udo Lielischkies

8,00 €



## Leben und Denkwege Hannah Arendts

Hannah Arendt (1906-1975) zählt zu den bedeutendsten Denkerinnen und politischen Theoretikerinnen des zwanzigsten Jahrhunderts. Ihre Publikationen wurden und werden weltweit beachtet und diskutiert. Sie selbst wurde seit den 1950er Jahren zu einer der bekanntesten Intellektuellen des westlichen Kulturkreises.

Hierzu trug insbesondere ihre Berichterstattung zu dem Prozess „Eichmann in Jerusalem“ – die 1963 als Buch erschien – bei, der eine große internationale wissenschaftliche Debatte über das Wesen, die Bedeutung und die Folgen des Nationalsozialismus auslöste. Das gilt auch für ihre bereits 1951 vorgelegte monumentale Studie über „Elemente und Ursprünge totalitärer Herrschaft“. Besondere Beachtung fanden darüber hinaus ihre Analyse „Über die Revolution“ aus dem Jahr 1963 sowie ihr 1958 publiziertes Werk „Vita activa oder Vom tätigen Leben“, das sie selbst als ihr philosophisches Hauptwerk ansah.

Wir werden an diesem Abend diesen Denkwegen nachgehen und das Leben Hannah Arendts Revue passieren lassen.

### Kurs-Nummer 100056

Donnerstag, 12. Januar 2023

18.00 – 20.15 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Prof. Dr. Friedhelm Decher

7,00 €



## Junge VHS

Das Kursangebot im Bereich Junge VHS bietet an außerschulischen Lernorten ein Bildungsangebot, das speziell auf junge Leute zugeschnitten ist.

Hier können Interessen entdeckt, Unbekanntes ausprobiert oder schulische Lernaktivitäten unterstützt werden.

Individuelle Fähigkeiten werden in vielfältiger Weise gefördert, egal ob es sich um kreative Gestaltung, Techniken des täglichen Lebens oder IT-Kenntnisse handelt.

In attraktivem Lernumfeld gestalten kompetente Dozentinnen und Dozenten Kursangebote, die für jede Altersgruppe mit einer entsprechenden Angabe gekennzeichnet sind.

In kleinen Lerngruppen können junge Leute hier ohne Leistungsdruck aktiv werden, positive Lern- und Grunderfahrungen sammeln und Kompetenzen im Übergang von Schule in den Beruf oder ins Studium erwerben.

Ihre Ansprechpartnerin: Catrin Stockhecke-Meister, Telefon 02761 – 9420 3009

Weitere Infos und Anmeldung: unter [www.vhs-kreis-olpe.de](http://www.vhs-kreis-olpe.de)

### GAP YEAR – Auslandsaufenthalte weltweit

AIFS bietet Educational Travel in erstklassiger Qualität. Wir bereiten junge Menschen umfassend auf ihren Auslandsaufenthalt vor und unterstützen die Teilnehmenden sowie deren Familien vor, während und nach ihrem Auslandsaufenthalt in allen Belangen. Wir sind da, wenn es darauf ankommt.

Programme:

- Au Pair (ab 18 Jahren)
- Auslandssemester (ab 17 Jahren)
- Auslandspraktikum (ab 18 Jahren)
- Schüleraustausch High School (ab 14 J.)
- Work and Travel (ab 18 Jahren)
- Sommerjobs in den USA/Camp America (ab 18 J.)
- Freiwilligenprojekte (ab 17 Jahren)
- Farmwork and Travel (ab 18 Jahren)
- Sprachreisen (ab 16 Jahren)
- Surfkamps (ab 18 Jahren)

Englischkenntnisse werden vorausgesetzt.

Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich.

#### Kurs-Nummer 104036

Donnerstag, 27. Oktober 2022

19.00 – 21.00 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Ulrike Feldhoff

entgeltfrei

### StreetArt mit Sami – Wir gestalten die Welt

In Zusammenarbeit mit dem Kunstverein Südsauerland e.V.

Kinder 7 – 12 Jahre

Gestalten mit Kreide bis der Regen kommt...

Straßenmalerinnen und Straßenmaler waren wir alle einmal. Heute kommt ein wirklicher Künstler, der mit uns mit Tricks und Tipps und viel Liebe zum Thema ideenreich und kindgerecht die Welt gestaltet.

#### Kurs-Nummer 207046

Beginn: 20. August 2022

10.00 – 15.00 Uhr

Olpe, Parkplatz am Kurköln Platz

Sami Geberemariam

30,00 €

### How to relax

Für Kinder und Jugendliche von 13-16 Jahre

Wie kann ich zur Ruhe kommen und meine Konzentrationsfähigkeit steigern?

Dieser Kurs richtet sich an Jugendliche, die lernen möchten, wie sie sich selbst entspannen können.

Der Kurs vermittelt Grundlagen des Autogenen Trainings sowie der Progressiven Muskelentspannung.

Der Kurs leitet Körperwahrnehmung in Anspannung und Entspannung und zur bewussten Atmung an und macht Angebote zur Reflexion.

- Was tut mir gut?
- Welche Übungen kann ich in meinem Alltag integrieren?

Die Inhalte werden verbunden mit Lockerungs- und Bewegungsübungen mit Musik.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, dicke Socken

#### Kurs-Nummer 301216

Beginn: 21. September 2022

4 x mittwochs, 17.00 – 18.30 Uhr

Olpe, Fachschule für Sozialpädagogik

Claudia Limper-Stracke

Entgelt: ab 8 Teilnehmer 29 €

bei 10 Teilnehmer 23 €

### Mama, Papa, wer lernt mit mir kochen?

Für Mütter oder Väter mit Kindern von 8 – 12 Jahren

Mit Gleichaltrigen macht das Kochen am meisten Spaß, und Mama oder Papa steht mit helfender Hand zu Seite. Wenn Ihre Kinder mit wachsender Begeisterung ihr eigenes Essen zubereiten, ist das der erste Schritt zu einer ausgewogenen und gesunden Ernährung. Darum werden vor allem naturbelassene Zutaten verwendet. Die Küche, das kleine Restaurant sowie die Koch- und Backutensilien, sind kindgerecht und freundlich gestaltet. Natürlich werden die im Kinderkochkurs zubereiteten Leckerbissen am Ende gemeinsam verputzt.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spültuch, Schürze, scharfes Messer, Topflappen, Restebehälter.

Die Lebensmittellage ist am Kursabend direkt an die Kursleiterin in bar zu entrichten. Sie befindet sich zwischen 10 und 15 € pro Person.

Anmeldungen sind nur paarweise und nur telefonisch möglich.

Kursentgelt: 18 € pro Team

## Kurs-Nummer 305046

Dienstag, 29. November 2022

17.00 – 20.45 Uhr

Olpe, Berufskolleg, Lehrküche

Julia Wirth

18 €

## Tipp-KidZ: Klick dich fit!

Arbeiten und Spaß mit dem Computer für Kinder von 8 – 10 Jahren

Spielerisch und mit viel Spaß lernen wir gemeinsam die Welt des Computers kennen. Ziel des Kurses ist es, dass du einen Computer sicher bedienen kannst. Nachdem wir uns mit der Funktionsweise eines Computers kindgerecht vertraut gemacht haben, üben wir mit der Maus, dem Elefanten und einem ganz besonderen Schaf zunächst den Umgang mit Computermouse und Tastatur. Danach surfen wir mit der Maus im Internet. Dabei benutzen wir spezielle Kindersuchmaschinen. Anschließend werden wir mit Microsoft Paint lernen, ein Dokument besonders zu gestalten. Mit Formen, Farben und virtuellen Stiften zaubern wir richtig coole Kunstwerke, die ihr für eure nächste Geburtstagsfeier benutzen könnt. Außerdem lernt ihr, wie man einen Text einfügen und bearbeiten kann und, dass der Computer auch rechnen kann.

Lass dich überraschen, klick dich fit und sei dabei!

## Kurs-Nummer 501026

Beginn: 22. Oktober 2022

2 x samstags, 10.00 – 12.15 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Christiane Schleicher-Paulmann

30 €

## Tipp-KidZ: Das kleine PowerPoint

Folien gestalten mit viel Spaß für Kinder von 9 – 12 Jahren

Viele Referate und Vorträge werden in Form einer PowerPoint Präsentation erstellt und gehalten. In diesem Kurs lernst du in kleinen Lerneinheiten und mit vielen kindgerechten Übungen die folgenden Inhalte:

- PowerPoint-Oberfläche
- verschiedene Seitenlayouts
- Seitengestaltung
- Animationseffekte

- Folienübergänge
- Gestaltungsregeln für eine gelungene PowerPoint-Präsentation

## Kurs-Nummer 501036

Beginn: 22. Oktober 2022

2 x samstags, 14.00 – 16.15 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Christiane Schleicher-Paulmann

30 €

## Eltern-Kind-Outdoorkurs

Für Kinder von 6-11 Jahre

Nach einer kurzen Begrüßung und Kennenlernrunde, gilt es für die Familien viele Aufgaben zu lösen.

Dazu zählen: Einen Weg zu (er)finden, auf Bäume zu klettern, Flüsse zu überwinden, Feuer zu machen, die Balance zu halten, in die Schwebel zu gehen, sich abzuseilen usw.

Dazu kommen kleine Spiele und Übungen – es wird aber nicht alles vorher verraten.

Aber: Wer Angst vor Brennnesseln hat, sollte sich gut überlegen, ob er mitmachen möchte. Denn die könnten in unserem Topf landen ;-).

Um ca. 17.00 Uhr ist dieser abenteuerliche Tag beendet.

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

Pflichtausrüstung: wetterfeste Bekleidung inkl. Schuhe, evtl. Wechselbekleidung für Hin-/Rückreise, Kälteschutz inkl. Mütze und Handschuhe, Arbeitshandschuhe (auch für die Kinder), eigene Getränke/Mittagessen. Wer hat, kann gerne den eigenen Kletterhelm und Gurt, Outdoormesser und Paracord/Reepschnur-Reste mitbringen.

Wichtig: Bitte markieren Sie Ihre Bekleidung und Ausrüstung, um Verwechslungen vorzubeugen. Aus rechtlichen Gründen dürfen nur Erziehungsberechtigte (= Eltern!) mit eigenen Kindern teilnehmen.

Es entstehen Materialkosten in Höhe von 10,00 € pro 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 Stärkungen usw.

Veranstaltungsort: Lindenhütte in Eichen (Navigationsadresse „In der Ickenbach 9 in Eichen“ Treffpunkt dort um 9.00 Uhr.)

Anmeldungen sind nur telefonisch möglich.

## Kurs-Nummer 104029

Samstag, 15. Oktober 2022

9.00 – 17.00 Uhr

Lindenhütte Bockenbach

Markus Stahl

Entgelt: ab 12 Teilnehmern 22 €

bei 16 Teilnehmern 19 €

## Kurs-Nummer 104069

Sonntag, 16. Oktober 2022

9.00 – 17.00 Uhr

Lindenhütte Bockenbach

Markus Stahl

Entgelt: ab 12 Teilnehmern 22 €

bei 16 Teilnehmern 19 €



## Tipp-KidZ: Mit allen Sinnen die Tastatur begreifen

Für Kinder und Jugendliche von 10 – 16 Jahre

Das Bedienen der Computertastatur mit 10 Fingern ist bedeutend schneller und vorteilhafter als das Adlersuchsystem. Schon beim Tippen von Hausaufgaben und E-Mails, spätestens aber in der Berufswelt, spielt die Geschwindigkeit eine große Rolle. Leicht ist, sich das Tastatenfeld gleich richtig anzueignen, das spätere Umgewöhnen fällt dann schon schwerer. Beim Erlernen verbinden wir die einzelnen Buchstaben auf den Tasten einfach nur mit Farben, Bildern und Geschichten. Das macht Spaß und ist schneller und einfacher als das früher übliche Lernen über ständige Wiederholungen, da wir schon nach kurzer Zeit alle Tasten einsetzen können.

Bitte zum 1. Kurstag das Begleitheft für den Unterricht unbedingt besorgen und keinesfalls vor dem Kursbeginn benutzen. Das Tastaturschreiben mit 10 Fingern in 5 Stunden, Bildner Verlag, ISBN-Nr. 978-3-8328-0009-3

Benötigte Technik: einen PC oder ein Laptop mit Lautsprecher, Webcam und Mikrofon. Alternativ zu Mikrofon und Lautsprecher kann auch ein Headset benutzt werden.



## Kurs-Nummer 501018

Freitag, 16. September 2022, 16.00 – 18.15 Uhr  
Freitag, 23. September 2022, 16.00 – 18.15 Uhr  
Freitag, 30. September 2022, 16.00 – 19.00 Uhr  
Online

Christiane Schleicher-Paulmann

Entgelt: ab 6 Teilnehmern 52 €

ab 8 Teilnehmern 39 €

ab 10 Teilnehmern 31 €



## EASY – PowerPoint

Für Jugendliche von 14 – 17 Jahre

Ihr möchtet eure Präsentation

- professionell erstellen?
- informativ und unterhaltsam gestalten?
- auf originelle Weise vorstellen?

Dann seid ihr hier genau richtig!

Hier lernt ihr:

- Verwendung von Designs und eigenen Hintergründen
- Folienmaster
- Animationen und Folienübergänge
- Multimedia: Einsatz von Fotos und Musik-Sequenzen
- Einsatz von grafischen Elementen: Formen und SmartArt

Grundkenntnisse in der Textverarbeitung werden vorausgesetzt.  
online

## Kurs-Nummer 501198

Beginn: 18. November 2022

2 x freitags, 16.00 – 18.15 Uhr

Zuhause

Christiane Schleicher-Paulmann

Entgelt: ab 6 Teilnehmer 52 €

ab 8 Teilnehmer 39 €

ab 10 Teilnehmer 31 €



## EASY – Excel

Für Jugendliche von 14 – 17 Jahre

Ihr möchtet mit EXCEL

- Rechnen?
- Tabellen erstellen?
- Diagramme entwerfen?

Dann seid ihr hier genau richtig!

Hier lernt ihr:

- die Benutzeroberfläche effektiv nutzen
- Zellen formatieren
- Einsatz von Grund-Rechenarten
- Verwendung einfacher Funktionen
- Diagramm-Gestaltung

Geeignet für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse.  
online, Freitag von 16.00 Uhr – 18.15 Uhr

## Kurs-Nummer 501188

Beginn: 21. Oktober 2022

2 x freitags, 16.00 – 18.15 Uhr

Online

Christiane Schleicher-Paulmann

Entgelt: ab 6 Teilnehmer 52 EUR

ab 8 Teilnehmer 39 EUR

ab 10 Teilnehmer 31 EUR



**Coronabedingt sind Veränderungen bei Rahmenbedingungen, Teilnehmerzahlen und Entgelten möglich.**

**Aktuelle Informationen finden Sie unter [www.vhs-kreis-olpe.de](http://www.vhs-kreis-olpe.de)**



## Firmenschulungen der VHS des Kreises Olpe

Moderne Unternehmen können Ihre Leistungsfähigkeit nur halten oder steigern, wenn die Mitarbeiter hoch qualifiziert sind. Dabei fordern neue Märkte und Produkte Wissen auf dem neuesten Stand – bei jedem Einzelnen. Zögern Sie nicht, schulen Sie Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Die VHS des Kreises Olpe ist seit Jahrzehnten in der Aus- und Weiterbildung Erwachsener tätig. Wir sind regional präsent – als ein professionelles Weiterbildungszentrum mit langjährigen Erfahrungen in Firmenschulungen – kundenorientiert, integrativ, vielseitig, kompetent. Und immer ganz in Ihrer Nähe.

Für diese Themen sind wir Experten:

- Sprachtrainings: Kommunikation in Sprache und Schrift, sicherer Umgang mit Menschen anderer Kulturen
- Grundlagenwissen und Aufbaukurse für EDV-Anwendungen, Internet und neuen Medien
- Reden, Verhandeln, Präsentieren, Moderieren als „personal business skills“
- Arbeitsorganisation, Zeitmanagement, Teamarbeit
- Moderne Führungsinstrumente, Mitarbeitergespräche
- Gesundheitsförderung im Betrieb

Ob Sie Ihre Belegschaft schulen möchten oder nur für einige Mitarbeiter ein Angebot suchen:

Als professioneller Partner können wir flexibel und schnell auf Ihren Bedarf reagieren.

Teilen Sie uns Ihre Vorstellungen mit und legen Sie die Ziele fest.

Wir konzipieren die Maßnahmen inhaltlich, gestalten Sie nach Ihren Vorstellungen und Wünschen.

**Sprechen Sie mit uns**

**Telefon 02761 – 9420 3000**

**[info@vhs-kreis-olpe.de](mailto:info@vhs-kreis-olpe.de)**

## Programmbereich: Kultur und Gesellschaft

Der Programmbereich Kultur und Gesellschaft bietet Kurse, Vorträge und Diskussionsforen, die die kritische Auseinandersetzung mit aktuellen politischen und sozialen Themen ermöglichen und die Mitwirkung am gesellschaftlichen und politischen Leben fördern.

Allgemeinbildende Kurse vermitteln alltagspraktisches Wissen z. B. zu rechtlichen, wirtschaftlichen oder medienpädagogischen Themen. Sie sorgen für Orientierung, Qualifizierung und Begleitung des bürgerschaftlichen Engagements. Im Bereich gesellschaftspolitischer und kultureller Bildung eröffnen Vorträge, Kurse und Exkursionen alternative Erfahrungsräume: Sie fördern Respekt für die Art und Weise, wie Menschen ihren Alltag und ihre Lebenswelt gestalten. Sie ermöglichen Offenheit gegenüber dem kulturell Neuen oder Fremden. Sie schaffen Raum für dialogorientierte Verständigung in unserer multikulturellen Gesellschaft.

Ihre Wirkung entfalten sie als Urteils- und Gestaltungsfähigkeit der Einzelnen im gesellschaftlichen, beruflichen und persönlichen Alltag der modernen Zivilgesellschaft.

Ihr Ansprechpartner: Dr. Lars Kaminski, Telefon 02761 – 9420 3007

Weitere Infos und Anmeldung: unter [www.vhs-kreis-olpe.de](http://www.vhs-kreis-olpe.de)

### Lebendig erzählen – Von der Buchstabensuppe zum Prosawerk, ein Fernstudienseminar

Sie haben Lust, eine spannende Kurzgeschichte zu erzählen? Oder Sie wollen einem Roman auf die Sprünge helfen? Sie wollen lernen, wie Sie beim Schreiben Spannung erzeugen, die Ihre Leser bei Laune hält?

Hier erfahren Sie, welche Erzählperspektiven es gibt, wie Sie Heldinnen und Schurken geschickt in Szene setzen, und wie Sie starke Dialoge formulieren. Das alles zu Zeiten, die Rücksicht darauf nehmen, wann Ihnen in welchem Tempo nach Lernen und Schreiben zumute ist.

Die Lerninhalte eignen Sie sich im Selbststudium an. Alles, was Sie außer etwa vier Stunden pro Woche und Spaß am kreativen Schreiben benötigen, sind eine eMail-Adresse und ein Internetzugang.

Neben der Vermittlung der Theorie mittels Lehrbriefen steht das kreative Schreiben selbst im Vordergrund. Sie bekommen praxisnahe Schreibaufgaben, die durch eine erfahrene Lektorin und/oder auf einer gemeinsamen Plattform im großen Lernkreis besprochen und am Ende von der Kursleiterin rezensiert werden.

Sie lernen, Ihre Geschichten sinnvoll zu redigieren, so dass sie für eine Veröffentlichung interessant werden.

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

Bitte hinterlegen Sie bei der Anmeldung Ihre eMail-Adresse.

Einen Tag vor Kursbeginn erhalten Sie eine eMail der Kursleiterin mit allen organisatorischen Einzelheiten.

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

#### Kurs-Nummer 100018

Beginn: 19. September 2022

12 x montags, 18.00 – 19.30 Uhr

Online

Elke Bockamp

110,00 €



### Todesfall: Versorgt über den Partner?

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Deutschen Rentenversicherung Westfalen

Der Tod eines Ehepartners oder eines Elternteils ist für die Angehörigen ein schwerer Schicksalsschlag. Dazu kommt häufig die Sorge, wie es künftig finanziell weitergeht. Hier hilft die gesetzliche Rentenversicherung mit verschiedenen Leistungen, über die der Vortrag "Todesfall: Wie bin ich versorgt?" informiert. Den Vortrag bieten Mitarbeiter der Deutschen Rentenversicherung (DRV) Westfalen im WBZ, Olpe an.

Die Renten-Experten zeigen einerseits detailliert auf wer, wie lange und unter welchen Voraussetzungen Rentenleistungen für Hinterbliebene erhalten kann. Beispielsweise wird über die Unterschiede der sog. kleinen oder großen Witwenrente informiert. Andererseits behandelt der Vortrag auch Themen wie eine Einkommensanrechnung auf die Rente oder was bei einer späteren Wiederheirat folgt.

Die Teilnahme ist kostenlos.

#### Kurs-Nummer 100026

Mittwoch, 26. Oktober 2022

18.30 – 20.15 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Dirk Brauns

entgeltfrei

### Nachhaltig heizen mit Zukunft

Inhalt des Vortrags

- Die Geschichte der Heizung
- Nachhaltige Alternativen
- Kosten
- Fördermöglichkeiten

#### Kurs-Nummer 100036

Donnerstag, 29. September 2022

18.00 – 19.30 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Stefan Hoffmann

entgeltfrei

### Photovoltaiknutzung im Privatbereich

Inhalt des Vortrags:

- Infos über technische Grundlagen und aktuelle Trends
- Empfehlungen zur Auslegung und Planung
- Daten und Fakten zu Kosten und Wirtschaftlichkeit
- Hinweise zu rechtlichen Fragen
- Tipps zu Anschaffung und Betrieb
- Angebote für weiterführende Informationen und individuelle Beratung

## Kurs-Nummer 100046

Donnerstag, 17. November 2022  
18.00 – 19.30 Uhr  
Olpe, Weiterbildungszentrum  
Stefan Hoffmann  
entgeltfrei

## Fördermittel für Neubau und Sanierung von Wohngebäuden

Energieeffiziente Neubauten und Sanierungen von Wohngebäuden werden stark von KfW, BAFA und teilweise zusätzlich den Ländern gefördert. Damit wird das Ziel verfolgt, den CO<sub>2</sub>-Ausstoß zu senken.

Es gibt sowohl Zuschüsse für eine Gesamt-sanierung als auch für die folgenden Einzelmaßnahmen:

- Austausch von Fenster und Türen
- Dachsanierung
- Außenwand-Sanierung
- Heizungs-austausch
- Barrierefreies Wohnen
- Sicherheit

Durch die Beantragung eines sogenannten integrierten Sanierungsfahrplanes „iSFP“ erhalten Antragsteller noch einen um 5% erhöhten Zuschuss für die nächsten 15 Jahre.

Weitere Förderungen gibt es für:

- E-Mobilität
- Barrierefreiheit
- Sicherheit

Matthias Baumgärtel ist Energie- und Fördermittelberater für Wohn- und Nichtwohngebäude, Industrie und Landwirtschaft.

## Kurs-Nummer 100066

Donnerstag, 15. September 2022  
18.00 – 19.30 Uhr  
Olpe, Weiterbildungszentrum  
Matthias Baumgärtel  
8,00 €

## Unterstützungsleistungen für Menschen mit Pflegebedarf

Pflegende Angehörige leisten einen maßgeblichen Anteil an der Versorgung von hilfs- und pflegebedürftigen Menschen zu Hause. Sie müssen den Alltag neu organisieren und unter Umständen Hilfe durch Dritte annehmen. Dies ist eine große Herausforderung. Die Pflegeberatung

des Kreises Olpe und das Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Südwestfalen informieren deshalb über die Themen Pflegebegutachtung und die Leistungen der Pflegeversicherung, insbesondere der Unterstützungsangebote im Alltag.

## Kurs-Nummer 100075

Beginn: 6. Oktober 2022  
17.30 – 18.30 Uhr  
Altenhundert, Rathaus  
Jannick Meyer  
entgeltfrei

## Neue Trends in der Geldanlage

Zielgruppe: Anleger mit ersten Erfahrungen

Die Rahmenbedingungen für eine erfolgreiche Geldanlage haben sich in den letzten Monaten sehr stark verändert. Viele Kreditinstitute reduzieren ihre Bankfilialen und konzentrieren ihre Beratungen vermehrt auf eine vermögende Kundschaft. Gleichzeitig geben immer mehr Kreditinstitute die negativen Zinsen der Europäischen Zentralbank an Ihre Kunden weiter.

Zusätzlich rechnen Finanzexperten nach der Corona Krise mit einer erhöhten Inflation.

Eine professionelle Anlageberatung ist mit Kosten verbunden, welche die ohnehin schon sehr geringen Erträge etablierter Anlagemöglichkeiten weiter reduzieren.

In diesem Kurs erfahren Sie, welche Optionen Ihnen neue Technologien, Dienste sowie neue Anlageformen bieten, um die Erträge Ihrer Geldanlage zu optimieren.

Folgende Punkte werden im Kurs besprochen:

- FinTec Unternehmen und deren Angebote
- Möglichkeiten der neuen Robo Advisor
- Optimierte Anlage mit Hilfe von Zinsportalen
- Vor- und Nachteile von Crowdfunding
- Aktive Investments über Social-Trading Plattformen
- Kryptowährungen als zusätzliche Anlageform
- Möglichkeit der ökologisch nachhaltigen Geldanlage

## Kurs-Nummer 103017

Montag, 24. Oktober 2022  
18.30 – 21.00 Uhr  
Online, Plattform Zoom  
Hartmut Nehme  
14,00 €

## Kryptowährungen

Bitcoins und seine Alternativen

Einige Visionäre sehen in Kryptowährungen (digitalem Geld) bereits die nächste Generation unserer heutigen Zahlungsmittel, welche unabhängig von politischen Interessen einzelner Staaten sowie von marktbeherrschenden Großbanken existieren. Für die anderen bleiben Kryptowährungen weiterhin Spielgeld von Technik Freaks oder Zahlungsmittel für verbotene Waren im Internet. Wertzuwächse von mehreren Hundert Prozent in wenigen Monaten haben Bitcoins und seine Alternativen auch einem breiteren Publikum bekannt gemacht. Wir zeigen Ihnen, wie Kryptowährungen funktionieren und an welchen Stellen sie bereits heute Einzug in unseren Alltag gefunden haben.

Folgende Punkte werden im Workshop besprochen:

- Einführung in Kryptowährungen
- Was versteht man unter Mining?
- Notwendige technische Ausrüstung
- Vor- und Nachteile von Kryptowährungen gegenüber etablierten Währungen
- Gefahren bei Kryptowährungen
- Das Phänomen Bitcoin
- Alternativen zu Bitcoins
- Kryptowährungen als Zahlungsmittel im Alltag
- Kryptowährungen zur Spekulation und Geldanlage

## Kurs-Nummer 103027

Montag, 28. November 2022  
18.30 – 21.00 Uhr  
Plattform Zoom  
Hartmut Nehme  
14,00 €

## Nachhaltige Geldanlagen

Das Thema Nachhaltigkeit steht seit geraumer Zeit im Mittelpunkt der politischen und gesellschaftlichen Diskussion über die Bewältigung der durch den Klimawandel induzierten Herausforderungen und hat hierzulande inzwischen fast alle Wirtschaftszweige erreicht. Kaum ein Unternehmen kann es sich noch leisten, auf nachhaltiges Wirtschaften gänzlich zu verzichten oder keine nachhaltigen Produkte anzubieten. Das gilt auch für Banken und Versicherungen. Entsprechend groß ist das Angebot an nachhaltigen Investmentfonds. Leider kann nicht jeder Fonds, der als nachhaltig deklariert ist, diesem Anspruch tatsächlich gerecht werden.

Was Nachhaltigkeit in der Geldanlage bedeutet und was mit nachhaltigen Investments bewirkt werden kann, erfahren Sie in dieser Veranstaltung. Außerdem erhalten Sie Hinweise, wie Sie passende "grüne" Investmentfonds finden und in diese Fonds investieren können. Abschließend werden ethisch-ökologische Banken betrachtet und mit konventionellen Instituten verglichen.

Der Referent ist Diplom-Mathematiker und seit 2022 freiberuflicher Dozent in der Erwachsenenbildung. Zuvor hat er 25 Jahre in verschiedenen Positionen in mittelständischen und global agierenden Finanzdienstleistungsunternehmen gearbeitet.

## Kurs-Nummer 104016

Mittwoch, 19. Oktober 2022

18.00 – 19.30 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Jürgen Preis

8,00 €

## Energiewende zu Hause

Wie wir uns von Erdöl und Erdgas unabhängig machen können

Seit langem warnt die Wissenschaft davor, dass wir immer tiefer in eine Klimakrise steuern, die nicht mehr zu kontrollieren ist. Der einzige Weg aus dieser Krise zu entkommen ist die vollständige Umstellung unserer Energiewirtschaft von fossiler Energie auf erneuerbare Energie, um das verbleibende CO<sub>2</sub>-Budget nicht zu überschreiten. Der Vortrag beschreibt anhand von Beispielen wie der Wärmepumpe oder Photovoltaik, was jeder einzelne tun kann, um die Energie- und Wärmewende durch den Einsatz von regenerativen Energien im Bereich Wohnen und Mobilität zu vollziehen.

Referent: Prof. Dr. Martin Hundhausen

Physiker an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen, Pionier auf dem Gebiet der Solarenergie und Elektromobilität.

## Kurs-Nummer 104048

Mittwoch, 11. Januar 2023

19.00 – 20.00 Uhr

Online

Dr. Lars Kaminski

6,00 €



## Energiewende zu Hause

Warum sich eine Wärmedämmung nicht nur wirtschaftlich lohnt

Über die Kosten und den Nutzen einer energetischen Gebäudesanierung gibt es unter Immobilienbesitzern oft einige Annahmen, die von einer Sanierung abhalten, so z. B. eine scheinbar höhere Schadensbilanz am Material, keine oder nur eine geringe Amortisation oder auch ein erhöhtes Brandrisiko von gedämmten Fassaden. Dabei ist eine Sanierung, die mit Expertenhilfe durchgeführt wurde, auf jeden Fall auch wirtschaftlich lohnend, ganz abgesehen von der positiven Klimabilanz durch große Energieeinsparungen und einem verbesserten Raumklima. Nicht zuletzt können Sanierungen im Fassadenbereich das Straßenbild sehr verschönern.

Der Webvortrag wird praktische Tipps v.a. für die Wärmedämmung geben, die mit einem professionellen Sanierungsfahrplan die Sanierung zu einem vollen Erfolg macht – auch für den Geldbeutel.

Referent: Prof. Dr.-Ing. Andreas H. Holm

Professur für Bauphysik und energieeffizientes Bauen, Hochschule München; Forschungsinstitut für Wärmeschutz e.V. München

## Kurs-Nummer 104058

Mittwoch, 25. Januar 2023

19.00 – 20.00 Uhr

Online

Dr. Lars Kaminski

6,00 €



## Wahr oder falsch? Fakt oder Fake?

Kognitive und situative Einflussfaktoren auf das subjektive Wahrheitsempfinden

Im gegenwärtigen Internet-Zeitalter sind wir tagtäglich einer großen Flut an Informationen ausgesetzt. Hinzu kommt, dass der Wahrheitsgehalt der meisten Informationen nicht direkt ersichtlich ist und viele Angaben aus unbekannten Quellen stammen oder die ursprüngliche Informationsquelle nicht angegeben ist.

Entsprechend schwierig ist es für Rezipienten zwischen validen, gut recherchierten Tatsachenberichten und Falschmeldungen oder gar gezielt gestreuten Falschinformationen (sog. Fake News) zu differenzieren.

Doch wie beurteilen Menschen den Wahrheitsgehalt von gelesenen bzw. gehörten Informationen? Und inwiefern sind ihre Wahrheitsurteile abhängig

von situativen Faktoren wie z. B. von Quelleninformationen, von der Reihenfolge in der die Informationen gelesen bzw. gehört werden oder von den eigenen kognitiven Ressourcen?

Der Vortrag thematisiert diese und ähnliche Fragen und gibt Antworten auf Basis psychologischer Theorien und Befunde.

Referentin: Dr. Lena Nadarevic

Akademische Mitarbeiterin, Universität Mannheim

## Kurs-Nummer 106018

Dienstag, 13. Dezember 2022

19.00 – 20.00 Uhr

Online

Dr. Lars Kaminski

6,00 €



## Lernen vor Ort: 800 Jahre Attendorn

"Das Demokratennest" im Südsauerlandmuseum

Die Stadt Attendorn feiert in diesem Jahr ihr achthundertjähriges Bestehen. Ein sehr guter Anlass, uns in der Reihe "Lernen vor Ort" im Südsauerlandmuseum zu treffen und die bewegte Stadtgeschichte zu erkunden. Eine Führung durch die Ausstellung "Das Demokratennest" wirft dabei vornehmlich Schlaglichter auf das bewegte 19. Jahrhundert. Auf eine Zeit voller Umbrüche also, in der viele heute selbstverständlich erscheinende soziale und industrielle Entwicklungen ihren Anfang nahmen. Die Ausstellung wird begleitet durch ein interaktives Modell des Amtsbezirkes Attendorn und ein interaktiv abfragbares Häuserbuch der Altstadt.

## Kurs-Nummer 109011

Dienstag, 27. September 2022

14.30 – 17.00 Uhr

Attendorn, Südsauerlandmuseum

Monika Löcken

8,00 €

## Das Ötztal – seine Hütten, seine Berge

Panoramavision auf 6x3-m-Leinwand

Das 50 km lange Ötztal ist seit jeher bei Wanderern, Bergsteigern und Skitouristen beliebt, bietet es doch zahllose Hütten- und Gipfelziele beidseits dieses großen Tiroler Gebirgstales, also in den Stubai- und Ötztaler Alpen. Nach dem Auftakt im skiidealen Hoteldorf Kühtai folgen



Abstecher von Ötz zum Acherkogel, dem felsigen Wächter eingangs des Tales, und vom idyllischen Umhausen zur Erlanger Hütte und über Niederthai zur Guben-Schweinfurter-Hütte mit leichten Gipfelzielen. Oberhalb von Längenfeld und Gries ermöglicht die Amberger Hütte mit dem Schrankkogel, 3496 m, den höchsten Wandergipfel Österreichs. Über Sölden, dem Hauptort des Ötztals, steigen wir hinauf zum aussichtsreichen Brunnenkogel samt Gipfelhütte. In Sölden beginnt und endet auch eine herrliche Hüttentour in den Stubaiern, die u.a. zum Adlerhorst der Hochstubaithütte und auf das Zuckerhütl führt. Obergurgl als Gletscherdorf lockt hinauf zu zwei herrlich gelegenen Hütten, Hochwilde- und Ramolhaus, beidseits des Gurgler Ferners. Das Bergsteigerdorf Vent präsentiert die höchsten und begehrtesten Bergziele des Ötztals und von ganz Tirol: Similaun, Weißkogel und Wildspitze, die von bekannten Hütten, wie Vernagt-, Martin-Busch- und Breslauer Hütte sowie Bella Vista und Similaunhütte angegangen werden.

Ein Info-Blatt enthält alle Informationen zwischen Berg und Tal.

Anmeldung erforderlich.

## Kurs-Nummer 109037

Mittwoch, 16. November 2022  
19.30 – 21.30 Uhr  
Wenden, Pfarrheim  
Dieter Freigang  
7,00 €



## Wandern rund um Meran

Panoramavision auf 6x3-m-Leinwand

Die traditionsreiche Kur- und Traubenstadt Meran bietet typische Südtiroler Kontraste: von Weinbergen, Apfelplantagen und Palmenhainen in mediterraner Landschaft geht der Blick hinauf zu schneebedeckten Gipfeln an der 3000-m-Linie. Diese so vielgestaltige Region wandernd zu erkunden vermittelt die schönste und intensivste Art der Begegnung: So etwa der gemütliche Spaziergang entlang des Marlinger Waalweges oder die aussichtsreichsten Etappen des einzigartigen Meraner Höhenweges, wo man hautnah das harte Leben der Südtiroler Bergbauern erlebt. Die Meraner Hauswanderberge dürfen natürlich nicht fehlen: Ifinger, Hirzer und Mutspitze lassen keine Wünsche offen. Beliebte Ausflüge gehen ins ursprüngliche Ultental mit seinen Urlärchen und zur Laugenspitze sowie im Passeiertal zur Pfandleralm, auf das Haflinger Hochplateau mit den geheimnisvollen Stoanernen Mandlen sowie

**Coronabedingt sind Veränderungen bei Rahmenbedingungen, Teilnehmerzahlen und Entgelten möglich.**

**Aktuelle Informationen finden Sie unter [www.vhs-kreis-olpe.de](http://www.vhs-kreis-olpe.de)**

ins Pfossental zum Eishof und weiter zur Stettiner Hütte mitsamt der Hohen Wilde, 3480 m, dem höchsten Meraner Wandergipfel. Einzigartig auch die versteckten Spronser Seen in der Texelgruppe. Ein Meraner Stadtpaziergang und Schloss Trautmannsdorf stehen ebenso auf dem Programm wie die beliebten Ferienorte Dorf Tirol samt Schloss und Schenna. Herrlich positionierte Kirchlein, Schalensteine und typische Südtiroler Impressionen runden das Meran-Bild ab.

Ein Infoblatt hält alle wichtigen Daten für den Besucher fest.

Anmeldung erforderlich.

## Kurs-Nummer 109041

Dienstag, 22. November 2022  
19.30 – 21.30 Uhr  
Attendorf, Rivius-Gymnasium, Aula  
Dieter Freigang  
7,00 €

## Vortrag: Fake News

Desinformation und wie wir sie entlarven können

Das Wort von den "Fake News" ist seit Donald Trump in aller Munde – ausgerechnet durch jemand, der es erwiesenermaßen mit Fakten und Wahrheit nie so genau nahm. Seine Beraterin Kellyanne Conway prägte den Begriff der "alternativen Fakten". Doch jeder Mensch hat zwar das Recht auf eine eigene Meinung. Aber nicht auf eigene Fakten.

So genannte alternative Fakten prasseln mittlerweile von allen Seiten auf die Menschen ein – im Internet, in Blogs, Videos, Podcasts, über WhatsApp und Telegram. Dort werden die nach journalistischen Grundsätzen arbeitenden Medien oft abfällig als "Mainstream" tituiert und ihnen jede Glaubwürdigkeit abgesprochen. Kein Wunder, dass es immer schwerer wird, sich in diesem Dschungel zu orientieren und Fakten richtig einzuordnen.

Inhalte des Workshops sind unter anderem:

- Fake News im (Berufs-)Alltag
- Beispiele für Desinformationskampagnen
- Techniken zur Verbreitung von Desinformation
- Fake News entlarven
- Journalistische Grundsätze und Arbeitstechnik
- Anregungen zum Umgang mit Personen, die Desinformation verfallen sind.

## Kurs-Nummer 111016

Dienstag, 25. Oktober 2022  
18.00 – 19.30 Uhr  
Olpe, Weiterbildungszentrum  
Daniel Fitzke  
7,00 €

## „Das Meisterwerk“ in der Kölner Philharmonie

Im 32. Jahr begleitet Klaus Droste Sie mit Konzerteinführungen im Bus nach Köln.

So 2. 10. 22 / So 13. 11. 22 / So 4. 12. 22 /  
So 26. 2. 23 / Fr 21. 4. 23 / So 11. 6. 23

Auskunft und Propekte in der VHS  
Tel. 02761-94203001



Wer sich ehrenamtlich und freiwillig engagiert, tut viel für andere, für die Gemeinschaft und für den Zusammenhalt der Gesellschaft. Engagierte geben Zeit, Zuwendung, Kompetenzen und oft genug auch Geld. Dieser hohe Einsatz ist nicht selbstverständlich und verdient Anerkennung. Deshalb gibt es jetzt die Ehrenamtskarte in Nordrhein-Westfalen. Mit ihr sagen Städte, Gemeinden und Kreise besonders Engagierten Dankeschön. Die Ehrenamtskarte wird durch den Kreis Olpe und die Volkshochschule unterstützt. Sie ermöglicht den Inhaberinnen und Inhabern eine 50%-Vergünstigung für einen Kurs pro Jahr und den kostenlosen Besuch aller Vortragsveranstaltungen.

## Programmbereich: Kunst und Kreativität

Privat und beruflich sind Menschen vermehrt unterschiedlichsten Belastungen ausgesetzt. Gerade in Zeiten, in denen Menschen rasante Veränderungen in Beruf, Privatleben oder Gesellschaft erleben, bleibt oft wenig Zeit zur Reflexion und Entwicklung eigener Ideen.

Der Bereich Kunst und Kreativität schafft einen Ausgleich zur Rationalität des gesellschaftlichen Alltags und seinen oft irrationalen Anforderungen.

Die alltagspraktischen oder künstlerischen Kursangebote fördern Talente, Fantasie und Kreativität. Neue Ressourcen werden nutzbar, innovative und motorische Fähigkeiten weiter entwickelt oder wieder neu entdeckt. Kulturelles Wissen wird in Theorie und Praxis vermehrt und stärkt damit die Alltagskompetenz und die Handlungsfähigkeit der Einzelnen.

Ihre Ansprechpartnerin: Catrin Stockhecke-Meister Telefon 02761 – 9420 3009

Weitere Infos und Anmeldung: unter [www.vhs-kreis-olpe.de](http://www.vhs-kreis-olpe.de)

### Ihr Typ ist gefragt...

Farb- und Stilberatung

Sie möchten jeden Tag gut aussehen und sympathisch wirken, sind sich aber oft unsicher, was Ihnen wirklich gut steht. Lassen Sie sich von einer Visagistin und Farb- und Stilberaterin unterstützen. Für die individuelle Beratung ist es wichtig, möglichst ungeschminkt zum Kurs zu erscheinen.

Egal ob Größe XS oder XXL, Ihr Kleiderschrank gibt nie her, was Sie suchen?

Ich zeige Ihnen anhand einer individuellen Analyse, welche Farben und Formen Ihren Teint und Ihre Figur am besten zur Geltung bringen:

- Wie Sie Problemzonen geschickt kaschieren können
- Wie eine Grundgarderobe für den Alltag oder Beruf aussehen kann
- Mit welchen Accessoires Sie optimal ergänzen können
- Welche Frisur und Haarfarbe gut zu Ihrem Typ passt

Gerne können Sie Kleidungsstücke mitbringen, bei denen Sie unsicher sind.

Ein persönlicher Farb-Pass kann bei der Kursleiterin erworben werden.

#### Kurs-Nummer 200016

Samstag, 10. Dezember 2022

9.30 – 13.15 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Gabriele Hörnig

Entgelt: ab 6 Teilnehmern 27 €

bei 8 Teilnehmern 20 €

#### Kurs-Nummer 200026

Samstag, 21. Januar 2023

9.30 – 13.15 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Gabriele Hörnig

Entgelt: ab 6 Teilnehmern 27 €

bei 8 Teilnehmern 20 €

### Ihr Typ ist gefragt...

Typgerechtes Schminken mit Naturkosmetik am Nachmittag

Natürlich geschminkt ohne "angemalt" zu wirken, das ist das Ziel.

Gemeinsam finden wir heraus, welche Farben die positive Ausstrahlung Ihres Gesichts unterstreichen.

Ich zeige Ihnen

- wie man die richtige Make-up Farbe findet
- wie man mit Rouge die Proportionen beeinflussen kann
- wie man Rötungen oder Flecken verschwinden lassen kann
- den sicheren Umgang mit verschiedenen Schminkutensilien
- Vor- und Nachteile von Naturkosmetik

Tipps und Tricks aus der Visagistik runden den Workshop ab und zeigen den Weg zu einem frischen und natürlichen Tages-Make-up. Mit etwas Übung gelingt das in 5 – 7 Min. Wir verwenden ausschließlich Produkte aus der Naturkosmetik.

Bitte mitbringen, falls vorhanden: Stirnband, kleiner Standspiegel, das eigene Schminktäschchen.

Materialkosten in Höhe von 4 € sind im Kurs bar zu entrichten.

#### Kurs-Nummer 200036

Samstag, 10. Dezember 2022

14.00 – 17.30 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Gabriele Hörnig

Entgelt: ab 6 Teilnehmern 27 €

bei 8 Teilnehmern 20 €

#### Kurs-Nummer 200046

Samstag, 21. Januar 2023

14.00 – 17.30 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Gabriele Hörnig

Entgelt: ab 6 Teilnehmern 27 €

bei 8 Teilnehmern 20 €

## Professionelle Farbberatung für Sie und Ihn

Vitaler aussehen, präsenter und optisch schlanker wirken – sind das Ergebnis gezielt eingesetzter und typgerechter Farben

Jeder Mensch hat seine individuelle Farbgebung, die sich aus Grundtönung und Kontrast von Haut-, Haar – sowie Augenfarbe ergibt. Anhand professionell zusammengestellter Beratungstücher wird das in der detaillierten Farbberatung analysiert und als "wirkungsstarke" Empfehlung für Bekleidung und Haarfarbe herausgearbeitet. Sie erfahren, welche Farben besonders gut zu Ihnen passen, und wie Sie diese gekonnt kombinieren können. Leben Sie Ihre Persönlichkeit und entdecken Sie Ihre natürliche Schönheit. Ihren persönlichen Farbpas können Sie im Anschluss des Lehrgangs erwerben.

### Kurs-Nummer 200055

Dienstag, 20. September 2022

18.15 – 22.00 Uhr

Meggen, Sekundarschule Hundem-Lenne  
Petra Müller

Entgelt: ab 6 Teilnehmern 27 €  
bei 8 Teilnehmern 20 €

### Kurs-Nummer 200061

Mittwoch, 21. September 2022

18.15 – 22.00 Uhr

Attendorn, Rivius-Gymnasium, Foyer Cafeteria  
Petra Müller

Entgelt: ab 6 Teilnehmern 27 €  
bei 8 Teilnehmern 20 €

## Professionelle Stilberatung / Typberatung für Sie und Ihn

Möchten Sie

- Gut aussehen und ausdrucksstark wirken?
- Den Schrank öffnen und passende Kombinationen für jeden Anlass parat haben?
- Schnitte, Materialien, Farben und Muster kennen?
- Mit dem Neukauf eines Kleidungsstückes viele neue Kombinationen erzielen?
- Schnäppchenangebote mit einem klaren Kopf prüfen?

Dann freue ich mich auf Ihre Teilnahme an diesem Kurs.

Jede:r von uns besitzt eine Auswahl an Kleidung und Accessoires für verschiedene, oft sehr unterschiedliche Anlässe. Den meisten Menschen fällt es jedoch schwer, sich eine typgerechte, kostengünstige und kombinationsfreundliche Garderobe aufzubauen, die jeder Situation gerecht wird. Dieser Kurs unterstützt Sie und bringt ein anhaltendes Ergebnis. Denken Sie daran, dass das Leben zu kurz ist, um nur von Veränderungen zu träumen. Trauen Sie sich und entdecken Sie Ihre natürliche Schönheit. Ihren typgerechten Stilpass können Sie im Anschluss des Lehrgangs erwerben.

### Kurs-Nummer 200075

Dienstag, 27. September 2022

18.15 – 22.00 Uhr

Meggen, Sekundarschule Hundem-Lenne  
Petra Müller

Entgelt: ab 6 Teilnehmern 27 €  
bei 8 Teilnehmern 20 €

### Kurs-Nummer 200081

Mittwoch, 28. September 2022

18.15 – 22.00 Uhr

Attendorn, Rivius-Gymnasium, Foyer Cafeteria  
Petra Müller

Entgelt: ab 6 Teilnehmern 27 €  
bei 8 Teilnehmern 20 €

## Biodanza

Tanz des Lebens 60+

Wir tanzen "Biodanza" nach dem Konzept des Psychologen und Künstlers Rolando Toro und erhöhen so sanft, mit Spaß und in Gemeinschaft, unsere Beweglichkeit und Lebensfreude. Zu Musik aus verschiedenen Richtungen wie Pop, Klassik und lateinamerikanischer Musik bewegen wir uns gemeinsam, bringen unsere Körper in Schwung und wecken die Lebensgeister. Entspannung und Ruhe kommen nicht zu kurz und sind Teil jeder Tanzeinheit. Der Kurs ist unabhängig von Vorerfahrungen und tänzerischem Können und richtet sich an Frauen und Männer in der zweiten Lebenshälfte. Es werden Tanzangebote gemacht, die jeder im Rahmen seiner eigenen Möglichkeiten und ohne Beurteilung oder Bewertung annehmen kann. Getanzt wird allein, zu zweit oder in der Gruppe. So wird die Freude an der eigenen Bewegung entdeckt und vertieft. Herzlich willkommen!

Wir tanzen barfuß oder mit leichten Gymnastikschuhen in bequemer Kleidung.  
Bitte ein Getränk mitbringen.

Weitere Informationen unter [www.biodanza-sauerland.de](http://www.biodanza-sauerland.de) oder persönlich unter 0175-7051414.

### Kurs-Nummer 205016

Beginn: 29. August 2022

7 x montags, 10.30 – 12.00 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Kerstin Peinzke

Entgelt: ab 8 Teilnehmern 55 €  
ab 10 Teilnehmern 44 €

### Kurs-Nummer 205026

Beginn: 7. November 2022

7 x montags, 10.30 – 12.00 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Kerstin Peinzke

Entgelt: ab 8 Teilnehmern 55 €  
ab 10 Teilnehmern 44 €



## Benachbarte Volkshochschulen

- **Volkshochschule des Kreises Siegen-Wittgenstein**  
Koblenzer Str. 73, 57072 Siegen  
Telefon: 0271 - 3 33 15 19  
E-Mail: [vhs@siegen-wittgenstein.de](mailto:vhs@siegen-wittgenstein.de)  
Internet: [www.siegen-wittgenstein.de/vhs](http://www.siegen-wittgenstein.de/vhs)

- **Volkshochschule Siegen**  
Markt 25, 57072 Siegen  
Telefon: 0271 - 404 3000  
E-Mail: [vhs@siegen.de](mailto:vhs@siegen.de)  
Internet: [www.vhs-siegen.de](http://www.vhs-siegen.de)

**Coronabedingt sind Veränderungen bei Rahmenbedingungen, Teilnehmerzahlen und Entgelten möglich.**  
**Aktuelle Informationen finden Sie unter [www.vhs-kreis-olpe.de](http://www.vhs-kreis-olpe.de)**

## Aquarellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Die Teilnehmer erhalten eine individuelle Begleitung bei der Umsetzung ihrer eigenen Malideen. Außerdem werden neue Techniken in der Aquarellmalerei vermittelt. Auch die Anwendung neuer Hilfsmittel wird gezeigt.

Anfänger erhalten einen Grundkurs, der den Einstieg in die Aquarellmalerei erleichtern soll. Nach kurzer Zeit stellen sich die ersten Erfolge mit schönen Aquarellbildern ein.

Bitte mitbringen: Aquarellblock 300g/m<sup>2</sup>, Aquarellpinsel (Gr. 5, 8 und 12), Aquarellfarben (Lukas oder Schmincke), 2 Wasserbehälter (Plastikbecher), Lappen oder Küchenrolle.

### Kurs-Nummer 207016

Beginn: 29. August 2022

10 x montags, 14.45 – 17.00 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Joachim Borgs

84,00 €

### Kurs-Nummer 207021

Beginn: 31. August 2022

10 x mittwochs, 17.45 – 20.00 Uhr

Attendorf, Rivius-Gymnasium, Zeichensaal

Joachim Borgs

84,00 €

## Intuitives Malen

Ein inklusiver Kreativkurs

In diesem Kurs geht es nicht darum, Maltechniken zu erlernen. Jeder Mensch kann malen. Wir müssen nichts lernen oder wissen, denn alles, was man dazu braucht, ist schon in jedem von uns angelegt – die schöpferische Kraft. Diese möchte nur wiederentdeckt werden.

Ich lade Sie herzlich dazu ein, dies einmal auszuprobieren. Malen wie ein Kind, spontan, aus dem Moment heraus, aus der Freude am Tun. Malen als Experiment, als kreative Entdeckungsreise. Intuitives Malen erfordert keine Vorerfahrung im Malen, nur Neugier und ein klein wenig Mut, sich darauf einzulassen. Ich freue mich sehr auf gemeinsames, buntes Experimentieren.

Materialien werden gestellt

Materialkostenbeitrag 12 € (für beide Samstage)

Bitte mitbringen: Kleidung, die auch Farbe vertragen kann.

### Kurs-Nummer 207036

Samstag, 3. Sept. 2022, 15.00 – 18.00 Uhr

Samstag, 17. Sept. 2022, 15.00 – 18.00 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Maria Luise Wiethoff

Entgelt: ab 6 Teilnehmern 39 €

bei 8 Teilnehmern 29 €

## Malerei – Freies Spiel mit Form und Farbe

In diesem Kurs widmen Sie sich ausgiebig der farbenfrohen Malerei in Acryl mit Rakel und Pinsel – auf den Spuren Gerhard Richters. Diese experimentelle Technik gibt den Blick auf Verborgenes frei.

Kurze Einführungen zu Farbe und Mischen, zum Bildaufbau und zur Komposition, zum Licht und zur Räumlichkeit helfen Ihnen, das Erlernte sofort locker in die Praxis umzusetzen. Es kann auf Leinwand, Malkarton und sogar Fotos gearbeitet werden. Sie erforschen spielerisch neue und ungewohnte Herangehensweisen und Zugänge zur Malerei und entwickeln eigene Ansätze im Umgang mit Form und Farbe.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, Pinsel, Rakel sowie Leinwand o. ä.

### Kurs-Nummer 207056

Beginn: 30. September 2022

10 x freitags, 18.00 – 21.00 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Sabine Helsper-Müller

Entgelt: ab 8 Teilnehmern 140 €

ab 10 Teilnehmern 112 €

## Zusammen gestalten im Advent

Eine kreative Malzeit in Acryl und Aquarell

Wir nutzen den ersten Samstag im Advent und malen in gemütlicher Atmosphäre ein vorweihnachtliches Stilleben oder ein winterliches Landschaftsbild, in Acryl oder in Aquarell, gegenständlich oder abstrakt, alles ist möglich. Anfänger, die das Malen oder anderes Material/Technik einmal ausprobieren wollen, werden von uns angeleitet. Fortgeschrittene, die auch gerne eigene Ideen mitbringen und umsetzen wollen, werden von uns technisch und kreativ unterstützt.

Mitzubringen sind Bleistifte und Papier, Pinsel, Lappen, Wasserglas, Mischpalette, Keilrahmen und Acrylfarben oder Aquarellblock und Aquarellfarben. Außerdem bitte eine Folie zum Abdecken des Tisches.

Falls noch keine eigenen Farben vorhanden sind, könnten Farben auch im Kurs gegen Kostenerstattung zur Verfügung gestellt werden. In diesem Fall bitte bis spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn mit der Kursleitung in Verbindung setzen.

### Kurs-Nummer 207066

Samstag, 26. November 2022

10.30 – 17.30 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Sabine Helsper-Müller/Irene Anweiler

45 €

## Acrylmalerei – intensiv

In gelöster Atelieratmosphäre können Sie die Beschaffenheit und Wirkungsweise der Acrylfarbe entdecken und das Farbenmischen und Grundkenntnisse unterschiedlicher Malereitechniken erlernen. Erste eigene Gemälde werden unter fachkundiger Anleitung entstehen. Themen werden Landschaft, Stilleben und Ungegenständliches sein. Eigene Bildideen sind jederzeit willkommen.

Bitte mitbringen: Grundfarben warm und kalt (Rot, Gelb, Blau), Bleistifte, Papier möglichst DIN A3, Pinsel unterschiedlicher Form und Größe, eine Abdeckfolie für den Tisch sowie Ihr vorhandenes Material

### Kurs-Nummer 207076

Dienstag, 8. Nov 2022, 14.30 – 17.30 Uhr

Mittwoch, 9. Nov 2022, 14.30 – 17.30 Uhr

Donnerstag, 10. Nov 2022, 14.30 – 17.30 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Sabine Helsper-Müller

Entgelt: ab 6 Teilnehmern 57 €

ab 8 Teilnehmern 43 €

ab 10 Teilnehmern 35 €

## Acryl – immer wieder Samstags

Welch eine schöne Aufgabe für einen Samstag, die dazu einlädt, die Wochenendseele baumeln zu lassen und sich der Acrylmalerei zu widmen. Der Schwerpunkt in diesem Kurs soll die Portraitmalerei sein.



Erlernen Sie mit dem Künstler Sami Geberemariam die Techniken und tauchen Sie tiefer ein in die Welt der Portraits.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, Pinsel, Rakel, Lappen sowie Leinwand o.ä.

## Kurs-Nummer 207086

Beginn: 27. August 2022

4 x samstags, 12.00 – 16.30 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Sami Geberemariam

Entgelt: ab 6 Teilnehmern 114 €  
bei 8 Teilnehmern 85 €

## Kurs-Nummer 207096

Beginn: 29. Oktober 2022

4 x samstags, 12.00 – 16.30 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Sami Geberemariam

Entgelt: ab 6 Teilnehmern 114 €  
bei 8 Teilnehmern 85 €

## Kurs-Nummer 207106

Beginn: 26. November 2022

4 x samstags, 12.00 – 16.30 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Sami Geberemariam

Entgelt: ab 6 Teilnehmern 114 €  
bei 8 Teilnehmern 85 €

## Acrylmalerei in Lennestadt

Die Acrylmalerei bietet vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten, jetzt auch in Lennestadt. Gegenständliches Malen von traditionellen Motiven wie Landschaften oder Stilleben ist genauso möglich wie experimentelles, abstraktes Arbeiten. AnfängerInnen erlernen grundlegende Techniken, TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen können den Kurs nutzen, um Kenntnisse zu vertiefen und individuelle Ideen unter fachlicher Anleitung umzusetzen.

Der junge Künstler und Dozent lässt Sie an seinen Erfahrungen teilhaben und gibt Hilfestellung. Freuen Sie sich auf ein Kunsterlebnis an einem neuen Lernort.

Mitzubringen sind Acrylfarben, Pinsel, Rakel, Lappen sowie Leinwand o.ä.



## Kurs-Nummer 207115

Beginn: 31. August 2022

12 x mittwochs, 18.00 – 20.15 Uhr

Meggen, Sekundarschule (Realschule), Werkraum

Sami Geberemariam

Entgelt: ab 8 Teilnehmern 127 €  
ab 10 Teilnehmern 101 €

## Acrylmalerei "Landschaften-Horizonte abstrahiert"

In diesem Workshop wollen wir uns ganz dem Erschaffen von abstrahierten Landschaften widmen. Hierbei sind Komposition, Tiefe und Reduktion die Themen. Es bleibt viel Raum zum Experimentieren.

Material: Acrylfarben in weiß, schwarz und weitere Farben nach eigener Wahl, breite Pinsel verschiedene Stärken, Wassergläser, alte Tücher/Lappen, Arbeitskleidung, Bleistift, Ölkreiden (nur falls vorhanden), Schwämmchen, Sand, Leinwände oder andere Malgründe, Spachtel (auch unterschiedliche Größen), Tischabdeckung, Zeitungen, Bildvorlage, Fotos....

## Kurs-Nummer 207126

Beginn: 22. Oktober 2022

10.00 – 15.15 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Mechthild Karasch

67 €

## Acrylmalerei "Im Garten Monets"

Wir schauen uns Werke von Claude Monet an und erarbeiten uns Motive nach Fotos aus seinem Garten und seinen Teichen mit Wasserpflanzen. Vor der malerischen Umsetzung finden wir mit Skizzen die jeweilige eigene Komposition. Mit lasierter Acryltechnik und lockeren Pinselstrichen nähern wir uns den eigenen Bildern.

Material: Acrylfarben in weiß, schwarz und weitere Farben nach eigener Wahl, breite Pinsel verschiedene Stärken, Wassergläser, alte Tücher/Lappen, Arbeitskleidung, Bleistift, Ölkreiden (nur falls vorhanden), Schwämmchen, Sand, Leinwände oder andere Malgründe, Spachtel (auch unterschiedliche Größen), Tischabdeckung, Zeitungen, Bildvorlage, Fotos....

## Kurs-Nummer 207136

Beginn: 24. September 2022

2 x Samstag/Sonntag, 10.00 – 15.15 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Mechthild Karasch

67 €

## Acrylmalerei in Attendorn

Welch eine schöne Aufgabe für einen Donnerstag, die dazu einlädt, die Seele baumeln zu lassen und sich der Acrylmalerei zu widmen. Der Schwerpunkt in diesem Kurs soll die Portraitmalerei sein. Erlernen Sie mit dem Künstler Sami Geberemariam die Techniken und tauchen Sie tiefer ein in die Welt der Portraits.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, Pinsel, Rakel, Lappen sowie Leinwand o.ä.

## Kurs-Nummer 207151

Beginn: 30. August 2022

12 x dienstags, 18.00 – 20.15 Uhr

Attendorn, Rivius-Gymnasium, Zeichensaal

Sami Geberemariam

Entgelt: ab 8 Teilnehmer 127 €  
ab 10 Teilnehmer 101 €



## Wenn etwas dazwischenkommt...

... beachten Sie bitte die Abmeldebedingungen hinten im Programmheft (AGB).

## Acrylmalerei in Olpe

Welch eine schöne Aufgabe für einen Dienstag, die dazu einlädt, die Seele baumeln zu lassen und sich der Acrylmalerei zu widmen. Der Schwerpunkt in diesem Kurs soll die Portraitmalerei sein.

Erlernen Sie mit dem Künstler Sami Geberemariam die Techniken und tauchen Sie tiefer ein in die Welt der Portraits.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, Pinsel, Rakel, Lappen sowie Leinwand o.ä.

### Kurs-Nummer 207166

Beginn: 1. September 2022

12 x donnerstags, 18.00 – 20.15 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Sami Geberemariam

Entgelt: ab 10 Teilnehmer 101 €

ab 8 Teilnehmer 127 €

## Modellieren mit Beton

"Kreativ-Zeit für die Seele"

Bei diesem Kurs liegt der Fokus auf FREI und SEIN – Sie dürfen sich ausprobieren, Spaß haben und künstlerisch ohne Leistungsanspruch experimentieren dürfen.

Auf ein vorgeformtes Untergerüst aus Maschen- draht werden zwei Betonschichten aufgetragen. Ob Sie sich dabei von Ihrer Intuition oder einer leichten Abbildung leiten lassen, spielt keine Rolle. Wichtig ist die Freude am plastischen Gestalten. Mitzubringen sind: gut sitzende Gummihandschuhe, das benötigte Werkzeug wird zur Verfügung gestellt.

Für den Transport eine Obstkiste mitbringen.

### Kurs-Nummer 208016

Beginn: 10. September 2022

2 x Samstag/Sonntag, 10.00 – 14.45 Uhr

Olpe, Atelier Kruk, An der Baumschule 13

Anne Kruk

90,00 €

## Nähen

Möchten Sie einen Einstieg in diese schöne Tätigkeit finden, oder haben Sie vielleicht schon Näherfahrung? Möchten Sie gerne in einer kleinen Gruppe nähen?

Dann sind Sie hier richtig.

Es geht darum, die Freude am Nähen zu wecken und auszubauen. Dabei fördern Sie Ihre Kreativität, entwickeln eigene Nähideen und erleben das Nähen auch als Entspannung vom Alltag.

Sie nähen mit Ihrer eigenen Nähmaschine. So lernen Sie die einzelnen Funktionen und die Anwendung der verschiedenen Stiche besser kennen. Auch zur Pflege und Wartung erhalten Sie Tipps. Ihre Maschine wird Ihnen immer vertrauter.

Anfänger üben mit Hilfe der Dozentin einzelne Grundtechniken des Nähens. Sie beginnen nach ersten Nähübungen mit einfachen Nähprojekten, wie z. B. Kissen, Taschen, Loop, Mützen, ...

Fortgeschrittene wagen sich an kompliziertere Nähprodukte ihrer Wahl.

Bitte mitbringen:

Eigene funktionierende Nähmaschine mit Zubehör und Nähutensilien (Stoff, Garn, Schere, Bleistift, Schnittpapier, Stecknadeln, Maßband).

Anfänger: Nesselstoff 0,50 cm oder Bettlaken, Baumwollstoff für Kissen je nach Größe ca. 50-85 cm x 160 cm, Stoffreste.

Fortgeschrittene: Material und Schnittmuster sollten am ersten Kurstag bereits vorhanden sein.

Den Teilnehmenden wird geraten, vor Kursbeginn eine telefonische Absprache mit der Kursleiterin zu treffen, bei Kursen bei Frau Sömer unter (0175 6000461) und bei Frau Götdecke unter (02761 – 4948).

### Kurs-Nummer 209016

#### Anfänger

Beginn: 20. Oktober 2022

6 x donnerstags, 18.30 – 21.30 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Anke Sömer

Entgelt: ab 6 Teilnehmern 114 €

bei 8 Teilnehmern 85 €

### Kurs-Nummer 209026

#### Anfänger & Fortgeschrittene

Beginn: 6. September 2022

5 x dienstags, 18.30 – 21.30 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Monika Götdecke

Entgelt: ab 6 Teilnehmern 94 €

bei 8 Teilnehmern 70 €

### Kurs-Nummer 209036

#### Anfänger und Fortgeschrittene

Beginn: 25. Oktober 2022

6 x dienstags, 18.30 – 21.30 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Monika Götdecke

Entgelt: ab 6 Teilnehmern 114 €

bei 8 Teilnehmern 85 €

## Schmuckgestaltung mit ArtClay® Silver

ACS ist eine modellierbare Masse aus Feinsilber, aus der sich wunderschöne hochwertige Schmuckstücke anfertigen lassen. Ich zeige Ihnen unterschiedliche Techniken, die Sie bei der Schmuck – und Ringgestaltung nutzen können.

Das Material kann man mit den Händen formen, filigran spritzen oder mit dem Pinsel auftragen. Dies macht eine sehr vielfältige und individuelle Schmuckgestaltung mit Verzierung, Abformung, Prägung oder mit der Verwendung mit Schmucksteinen möglich.

Nach dem Brennen Ihres Schmuckstückes können Sie es im Rahmen der Endbehandlung polieren, mattieren oder akzentuierend schwärzen.

Das Werkzeug wird zum Preis von 4 € zur Verfügung gestellt.

Die Materialkosten werden nach Verbrauch und Silberpreis berechnet (ca. 25 – 35 €).

### Kurs-Nummer 210016

Samstag, 24. September 2022

10.00 – 17.30 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Anke Schmeichel-Kreitschmer

Entgelt: ab 6 Teilnehmern 50 €

bei 8 Teilnehmern 38 €

**Coronabedingt sind Veränderungen bei Rahmenbedingungen, Teilnehmerzahlen und Entgelten möglich.**

**Aktuelle Informationen finden Sie unter [www.vhs-kreis-olpe.de](http://www.vhs-kreis-olpe.de)**

## Airbrush für Anfänger und Fortgeschrittene

Die Kunst des Sprühens

Vom Spritzen freier Grafiken bis hin zur Fassadenmalerei – die Anwendungsgebiete sind fast grenzenlos. Doch bis es soweit ist, sollte eine umfassende Einführung in die Spritzpistolentechnik stattfinden. Schritt für Schritt werden die Grundtechniken des Airbrush vermittelt: Handhabung der Pistole, Farbauftrag, Linieren, Flächen, Verläufe, Punkte, Strukturen, Maskieren, Schablonieren, Farblehre, Spezialeffekte und Freihandtechniken.

Benutzungs- und Materialkosten in Höhe von 28 € sind dem Dozenten am Kursbeginn in bar zu entrichten.

### Kurs-Nummer 210026

Samstag, 29. Oktober 2022, 10.00 – 18.00 Uhr  
Sonntag, 30. Oktober 2022, 10.00 – 18.00 Uhr  
Olpe, Weiterbildungszentrum  
Marco Pinkall

Entgelt: ab 6 Teilnehmern 92 €  
bei 8 Teilnehmern 69 €

### Kurs-Nummer 210036

Samstag, 12. Nov 2022, 10.00 – 18.00 Uhr  
Sonntag, 13. Nov 2022, 10.00 – 18.00 Uhr  
Olpe, Weiterbildungszentrum  
Marco Pinkall

Entgelt: ab 6 Teilnehmern 92 €  
bei 8 Teilnehmern 69 €

### Kurs-Nummer 210046

Samstag, 10. Dez 2022, 10.00 – 18.00 Uhr  
Sonntag, 11. Dez 2022, 10.00 – 18.00 Uhr  
Olpe, Weiterbildungszentrum  
Marco Pinkall

Entgelt: ab 6 Teilnehmern 92 €  
bei 8 Teilnehmern 69 €

### Kurs-Nummer 210056

Samstag, 14. Jan 2023, 10.00 – 18.00 Uhr  
Sonntag, 15. Jan 2023, 10.00 – 18.00 Uhr  
Olpe, Weiterbildungszentrum  
Marco Pinkall

Entgelt: ab 6 Teilnehmern 92 €  
bei 8 Teilnehmern 69 €

## Kreative Pastellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

mit Zugang zur vhs.cloud

Farbintensiv, leuchtend und mit einer edlen, matten Oberfläche – das ist Pastell.

Diese wunderbare Technik eignet sich besonders, um Landschaften, Stilleben, Menschen, aber auch abstrakte Motive darzustellen.

Im Kurs werden die Grundlagen der Pastellmalerei, das Malen auf unterschiedlichen Untergründen und mit interessanten Techniken vermittelt. Im Vordergrund steht die Freude am Malen mit dem Ziel, einen Ausgleich zum Alltag zu schaffen. Begleitend erhalten Sie einen Zugang zur vhs.cloud ins virtuelle Klassenzimmer dieses Kurses und haben damit viele Möglichkeiten mit digitaler Unterstützung an Ihrem Thema zu arbeiten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Näheres erfahren Sie im Kurs.

Bitte mitbringen: Span- oder Sperrholzplatte (50 x 60 cm), Abdeckfolie für den Tisch, Skizzenblock, Bleistift, Kreiden (soweit vorhanden).

### Kurs-Nummer 210066, 210076

Beginn: 6. September 2022  
10 x dienstags, 18.30 – 20.45 Uhr  
Olpe, Weiterbildungszentrum  
Gerda Willeke, Petra Schürholz

Entgelt: ab 8 Teilnehmern 105 €  
bei 10 Teilnehmern 84 €

## Ton- und Keramikarbeiten

In diesem Kurs soll es den Interessierten ermöglicht werden, ihre schöpferische Begabung zu entdecken und zu entfalten.

Aus folgenden Stoffgebieten vereinbaren die Teilnehmer mit den Dozenten ihren jeweiligen Kursaufbau:

Grundlage der Tonverarbeitung | Einführung in die keramische Technologie | Herstellung von einfachen Gefäßen und Figuren | Steg-, Präge-, Aushöhl-, Spiralwulsttechnik | Lufttrocknen, Brennen (soweit möglich), Glasieren | Aufglasurmalerei, Stempeltechnik.

Materialkosten werden auf die Teilnehmer umgelegt und sind im Kurs bar zu entrichten.

### Kurs-Nummer 210082

Beginn: 28. September 2022  
6 x mittwochs, 9.15 – 11.45 Uhr  
Drolshagen, Altes Kloster, Gewölbekeller  
Hiltrud Becker

Entgelt: ab 6 Teilnehmern 94 €  
bei 8 Teilnehmern 70 €

## Bessere Digitalfotos – Refresher-Kurs für Fortgeschrittene

In diesem "Kompaktseminar" können Sie ihre fotografischen Kenntnisse auffrischen und vertiefen.

Sie sollten daher einige Grundkenntnisse im Bereich der Fotografie mitbringen. Die Fachbegriffe wie Zeiten, Blenden etc. sollten Ihnen nicht unbekannt sein. Wir sprechen im Seminar auch über Begriffe Pixelgröße, Perspektive, Tiefenschärfe, Brennweiten und den Weißabgleich. Auch die wichtigen rechtlichen Begriffe im Bereich der Fotografie werden behandelt.

Am Sonntag fotografieren wir gemeinsam in der Altstadt von Bergneustadt.

Es folgt die Bildbearbeitung am PC und die eigene Datensicherung. Die gemeinsame Bildbesprechung rundet den Kurs ab.

Bitte nach Möglichkeit mitbringen:

Bedienungsanleitung, Laptop, und 10 Fotos auf SD-Karte zum Vorzeigen, Besprechen und Verbessern.

Wichtig: Im Kurs wird Ihnen nicht Ihre Digitalkamera erklärt! Dafür nutzen Sie bitte die ausführliche Bedienungsanleitung. Kenntnisse im Umgang mit dem Computer müssen vorhanden sein!

Ausführliche Informationen zum Seminar erhalten Sie beim Dozenten unter 02261-41441.

### Kurs-Nummer 211019

Beginn: 1. Oktober 2022  
2 x Samstag/Sonntag, 14.00 – 18.00 Uhr  
Bergneustadt, Fotostudio Hoenow, Kölner Str. 143  
Maxx Hoenow  
72 €



### Kurs gesucht und nicht gefunden?

Nennen Sie uns Ihre Kurswünsche:

02761 – 9420 3000  
info@vhs-kreis-olpe.de

## Doodles zeichnen für Einsteiger

Doodles sind kleine, unperfekte, aber äußerst liebenswerte Mini-Motive. Sie sind schnell zu produzieren und kinderleicht erlernbar. Sie können damit Geschenke und Karten verzieren, die Social Media Welt verzaubern oder einfach nur für sich selbst doodlen.

In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie das Grundprinzip des Doodlens kennen. Sie erfahren, wo Sie sich Inspirationen holen können und wir doodlen uns durch unterschiedlichste Themenbereiche. Für diesen Kurs müssen Sie kein Zeichentalent sein... es ist ja nur doodlen! Das Material ist bitte vor Kursbeginn zu besorgen.

Material:

Kugelschreiber oder Fineliner in schwarz, Buntstifte oder Pastellmarker und weißes Papier (Druckerpapier).

### Kurs-Nummer 301258

Dienstag, 22. November 2022

18.30 – 20.00 Uhr

Online

Heike Kadereit

13,00 €



## Mal dich glücklich – online

Würden Sie auch gerne mal so richtig abschalten? Sich völlig in Farben und Formen verlieren, obwohl Sie gar nicht „malen können“, Ihren Stress abbauen, Ihre Sorgen wegzritzel, sich entspannen und eine positive und angenehme Zeit verbringen. Sie erlernen eine Maltechnik, die Sie glücklich macht. Diese Methode kann Ihre Widerstandskraft unterstützen und Sie ohne viel Aufwand durch schwierige Zeiten begleiten.

Sie benötigen kein zeichnerisches Talent oder andere Vorkenntnisse. Beim glücklichen Malen geht es nicht so sehr um das Ergebnis, sondern um Freude und Entspannung durch Kreativität. Und trotzdem: Mit einer ganz einfachen Malmethode und einer schrittweisen Anleitung bringen sie ein Motiv aufs Papier, das sicher einen Rahmen wert ist.

Das Material ist bitte vor Kursbeginn zu besorgen.

Material:

Aquarellpapier oder -block, einen einfachen Schultuschkasten, einen wasserfesten Fineliner (0,5 mm/schwarz) und einen Acryl- oder Lackstift in weiß. Zusätzlich benötigt wird ein Bleistift und ein Radiergummi.

### Kurs-Nummer 301268

Beginn: 12. November 2022

2 x samstags, 10.00 – 13.30 Uhr

Online, Plattform Zoom

Heike Kadereit

65,00 €



Material:

Aquarellpapier oder -block, einen einfachen Schultuschkasten, einen wasserfesten Fineliner (0,5 mm/schwarz) und einen Acryl- oder Lackstift in weiß. Zusätzlich benötigt wird ein Bleistift und ein Radiergummi.

### Kurs-Nummer 301276

Samstag, 21. Januar 2023

10.00 – 16.00 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Heike Kadereit

Entgelt: ab 6 Teilnehmern 53 €

ab 8 Teilnehmern 40 €

ab 10 Teilnehmern 32 €

## Lieblingsrezepte visuell gestalten, online

Visualisierte Koch- und Backanweisungen sind echte Hingucker. Schritt für Schritt gestalten wir aus Motiven, wie Küchenutensilien und Zutaten, Schriften, Linien und Pfeilen ein optisch aufgeheutes Rezept. Unter professioneller Anleitung geht das viel einfacher, als Sie vielleicht denken und macht richtig Spaß! So erhalten Plätzchentüten eine Rezepturkarte, das Lieblingsrezept der Familie landet im Bilderrahmen oder vielleicht möchten Sie gleich eine originelle Rezeptsammlung anlegen? Bringen Sie gerne ein paar Lieblingsrezepte mit!

Benötigtes Material:

- Bleistift und Radiergummi
- weißes A-4-Papier und weiße Pappe, Schere
- ein schwarzer wasserfester Fineliner 0,3
- Buntstifte oder Brushpens

### Kurs-Nummer 305196

Samstag, 3. Dezember 2022

10.00 – 13.30 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Heike Kadereit

33,00 €

## Mal dich glücklich – Präsenzkurs

Würden Sie auch gerne mal so richtig abschalten? Sich völlig in Farben und Formen verlieren, obwohl Sie gar nicht „malen können“, Ihren Stress abbauen, Ihre Sorgen wegzritzel, sich entspannen und eine positive und angenehme Zeit verbringen. Sie erlernen eine Maltechnik, die Sie glücklich macht. Diese Methode kann Ihre Widerstandskraft unterstützen und Sie ohne viel Aufwand durch schwierige Zeiten begleiten.

Sie benötigen kein zeichnerisches Talent oder andere Vorkenntnisse. Beim glücklichen Malen geht es nicht so sehr um das Ergebnis, sondern um Freude und Entspannung durch Kreativität. Und trotzdem: Mit einer ganz einfachen Malmethode und einer schrittweisen Anleitung bringen sie ein Motiv aufs Papier, das sicher einen Rahmen wert ist.

Das Material ist bitte vor Kursbeginn zu besorgen.

## Möglichkeiten der digitalen Fotografie

Sie wollen:

- dass Ihre Fotos besser werden,
- mehr als nur die Automatik Ihrer Kamera nutzen,
- die Grundlagen der Fotografie verstehen und anwenden können
- mit Zeiten, Blenden, Brennweiten, Weißabgleich und Perspektive bewusst umgehen können
- alltägliche Motive in interessante Fotos umsetzen
- Ihre Fotos am Computer verbessern.

Ziel dieses Kurses ist es, Ihnen Mut zu machen den "Automatikmodus" Ihrer Kamera öfter abzuschalten und die vielen Möglichkeiten zu nutzen, die Ihre Digitalkamera wirklich bietet!

In diesem Kurs erklärt Ihnen der Fotografenmeister Maxx Hoenow die Grundlagen der Fotografie: den Umgang mit Zeiten und Blenden, mit Perspektive, Tiefenschärfe, verschiedenen Brennweiten, den Weißabgleich usw.

Gesprochen wird ausgiebig über die digitalen Aufnahmetechniken und über die Möglichkeiten bei den verschiedenen Bildbearbeitungsprogrammen.

Weiterhin erfahren Sie, wie Sie Ihre wertvollen, alten Familienbilder digitalisieren und verbessern können.

Bei dem wichtigen Thema "Fotorecht" sprechen wir über "Recht am eigenen Bild", "Urheberrecht" und "Copyright". Welche Rechte habe ich, wenn ich fotografiert werde, und was muss ich beachten, wenn ich fotografiere?

Ein gemeinsamer Fotospaziergang mit anschließender Bildbearbeitung und Bildbesprechung runden den Kurs ab. Ein eigener Laptop ist wünschenswert.

Im Kurs kann Ihnen nicht Ihre Digitalkamera erklärt werden. Dafür nutzen Sie bitte Ihre ausführliche Bedienungsanleitung.

Computer-Grundkenntnisse müssen vorhanden sein!

Am ersten Abend bitte mitbringen: 10 Fotos auf SD-Karte zum Vorzeigen, Besprechen und Verbessern.

Ausführliche Informationen zum Seminar finden Sie unter: [www.maxx-fotografie.de](http://www.maxx-fotografie.de) oder erhalten Sie beim Dozenten unter 02261 41441.

### Kurs-Nummer 211026

Beginn: 18. Oktober 2022

7 x dienstags, 19.00 – 20.30 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Maxx Hoenow

64,00 €

## Cajonbau-Workshop mit Trommelaktion

Die klingende Holzkiste

In diesem Musik-Workshop wird unter Anleitung ein eigenes Instrument mit dem Namen "Cajón" (dtsch.: Holzkiste) angefertigt. Das Cajón ist eine Holzkiste, die im Klang ein Schlagzeug nachbildet und für ein modernes Perkussioninstrument mit langer Tradition steht. Ursprünglich war es eine leere Transportkiste, die zur Kolonialzeit von den afrikanischen Sklaven in Peru als Trommelmersatz verwendet wurde. Anfang der 70er Jahre wuchs die Popularität der Cajón in Europa durch die Flamencomusik und später durch Unplugged-Konzerte.

Für die Fertigstellung der Cajón bringt der Dozent die Bausätze, Leim, Schleifpapier, Schrauben und Akkuschrauber mit. Eigenes Werkzeug ist nicht erforderlich. Nach der Fertigstellung werden die Teilnehmenden in einer gemeinsamen Trommelaktion die cajóntypische Spielweise kennenlernen. Durch die einfache Bespielbarkeit lassen sich Rhythmen von Hiphop über Rock bis Afro leicht umsetzen und arrangieren.

Am Ende nehmen alle ein selbstgebautes und gut klingendes Instrument mit nach Hause und haben auch eine Idee zur Spielweise gewonnen. Materialkosten in Höhe von 58 € sind in bar im Kurs an den Dozenten zu entrichten.

### Kurs-Nummer 213016

Samstag, 17. September 2022

9.30 – 15.00 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Thomas Klöwer

Entgelt: ab 6 Teilnehmern 70 €

ab 8 Teilnehmern 63 €

bei 10 Teilnehmern 50 €

## Blues Harp – Workshop

Mundharmonika einfach und spielend lernen für Einsteiger

Vom einfachen Melodiespiel zum erdigen Blues!

Die Mundharmonika- und gerade die so genannte Blues Harp- ist ein faszinierendes Musikinstrument. Mit ihrem 10-Kanal-Richter-Tonaufbau ursprünglich nur zum einfachen Melodiespiel gedacht, hat sie sich durch die Entdeckung neuer Spieltechniken zu einem facettenreichen Instrument in nahezu allen Musikbereichen entwickelt. So bieten diese kleinen, handlichen Instrumente ein ganz besonderes Spiel- und Klangerlebnis für alle Musikfans.

Im Workshop erlernen Sie Grundtechniken, die Sie zu Hause leicht nachspielen und variieren können.

Inhalte:

- Einzeltonspiel
- die Haltung des Instruments
- Ansatz und Tongestaltung
- Melodiespiel
- Spiel in 1. Position / 2. Position
- Bending
- 12 Takt Blues-Schema

Notenkenntnisse nicht erforderlich!

Eigene Instrumente (Blues Harp, Big River Harp, Pro Harp, Special 20 oder ähnliche) bitte in C-Dur mitbringen, oder vor Ort eine passende Mundharmonika zu 30,00 € erwerben.

Der Dozent Dieter Kropp ist seit 1986 Profimusiker und gehört zu den versiertesten Blues-Harp-Spielern Deutschlands. Jahrelang war er auch als Moderator einer monatlichen Blues Radio Show bei Radio Bremen tätig. Er ist Autor zahlreicher Lehrwerke ("Blues Harp Schule, für Einsteiger", "Blues Harp Schule 2", "Blues Harp Songbook", "Blues Harp Ratgeber") und als Musiker und Interpret auf eigenen CDs veröffentlicht.

### Kurs-Nummer 213026

Samstag, 14. Januar 2023

10.00 – 17.30 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Dieter Kropp

Entgelt: ab 8 Teilnehmern 50 €

ab 10 Teilnehmern 40 €

**Coronabedingt sind Veränderungen bei Rahmenbedingungen, Teilnehmerzahlen und Entgelten möglich.**  
**Aktuelle Informationen finden Sie unter [www.vhs-kreis-olpe.de](http://www.vhs-kreis-olpe.de)**





# Kommunale Musikschulen im Kreis Olpe



## VdM

Mitglied im  
Verband deutscher  
Musikschulen

<b>Attendorn</b>	<b>Mail:</b> <a href="mailto:musikschule@attendorn.org">musikschule@attendorn.org</a> <b>Schulleiterin:</b> I. Schmitz-Hertzberg	<b>Internet:</b> <a href="http://www.musikschule-attendorn.de">www.musikschule-attendorn.de</a> <b>Tel.:</b> 02722 2628
<b>Drolshagen</b>	<b>Mail:</b> <a href="mailto:c.boehm@drolshagen.de">c.boehm@drolshagen.de</a> <b>Schulleiterin:</b> Christiane Böhm	<b>Internet:</b> <a href="http://www.drolshagen.de">www.drolshagen.de</a> <b>Tel.:</b> 02761 970140
<b>Lennetal e.V./ Bezirksstelle Finnentrop</b>	<b>Mail:</b> <a href="mailto:info@musikschule-lennetal.de">info@musikschule-lennetal.de</a> <b>Schulleiterin:</b> I. Pischel	<b>Internet:</b> <a href="http://www.musikschule-lennetal.de">www.musikschule-lennetal.de</a> <b>Tel.:</b> 02392 1508
<b>Lennestadt/ Kirchhundem</b>	<b>Mail:</b> <a href="mailto:p.stolz@lennestadt.de">p.stolz@lennestadt.de</a> <b>Schulleiter:</b> Peter Stolz	<b>Internet :</b> <a href="http://www.lennestadt.de/aktiv/Musikschule">www.lennestadt.de/aktiv/Musikschule</a> <b>Tel.:</b> 02723 608440
<b>Olpe</b>	<b>Mail:</b> <a href="mailto:j.klueser@olpe.de">j.klueser@olpe.de</a> <b>Schulleiter:</b> Jörg Klüser	<b>Internet:</b> <a href="http://www.musikschule-olpe.de">www.musikschule-olpe.de</a> <b>Tel.:</b> 02761 831344
<b>Wenden</b>	<b>Mail:</b> <a href="mailto:c.niklas@wenden.de">c.niklas@wenden.de</a> <b>Schulleiter:</b> Meinolf Wurm	<b>Internet:</b> <a href="http://www.wenden.de">www.wenden.de</a> <b>Tel.:</b> 02762 406207

## Kursangebote für Erwachsene ab 18 Jahre - Sofern nicht anders angegeben:

**Unterricht:** 10 X 45 Min. **Uhrzeit:** Abends **Mindestteilnehmerzahl:** 8  
**Kursbeginn:** ca. 43. KW **Kosten:** 51,50 € (Lennestadt/Kirchhundem: 52,- €)  
**Anmeldeschluss:** 30. September

### Fach /Ort

### Kurs für

### Wann

### Lehrkraft

#### **Gitarre**

Attendorn	Anfänger	nach Absprache	Thomas Hofer
Attendorn	Fortgeschrittene	nach Absprache	Thomas Hofer
Drolshagen	Anfänger	Dienstag	Gerhard Laenger
Drolshagen	Fortgeschrittene	Dienstag	Gerhard Laenger
Finnentrop	Anfänger	Montag	Svetlana Dolgalova
Lennestadt	Gitarren Workshop	Montag	Peter Autschbach
Lennestadt	Anfänger	Dienstag	Annette Roland
Kirchhundem	Anfänger	Donnerstag	Annette Roland
Olpe	Anfänger	Montag	Tim Klausnitz
Olpe	Fortgeschrittene	Mittwoch	Tim Klausnitz

#### **Mandoline**

Finnentrop	Anfänger	Freitag	Svetlana Dolganova
------------	----------	---------	--------------------

#### **Akkordeon**

Attendorn	Anfänger	nach Absprache	Eduard Janke
Attendorn	Fortgeschrittene	nach Absprache	Eduard Janke
Finnentrop	Anfänger	Freitag	Eduard Janke
Finnentrop	Fortgeschrittene	Freitag	Eduard Janke
Lennestadt	Anfänger	nach Absprache	Walter Allebrodt
Lennestadt	Fortgeschrittene	nach Absprache	Walter Allebrodt

---

**Cajones**

Drolshagen	Anfänger	Montag	Andreas Wahl
Drolshagen	Fortgeschrittene	Montag	Andreas Wahl
Olpe	Anfänger	Donnerstag	Dirk Seiler
Olpe	Fortgeschrittene	Donnerstag	Dirk Seiler
Finnentrop	Anf. / Fortgeschr.	Donnerstag	Andreas Brückner

**Keyboard**

LenneStadt	Anfänger	nach Absprache	Walter Allebrodt
Attendorn	Anfänger	Di oder Do	Martina Kamp

**Gesang/Stimmbildung** (keine Vorkenntnisse erforderlich)

Drolshagen	Mittwoch	Gabriele Dartsch
Olpe	Montag	Dirk Scherfeld
LenneStadt	Mi / Do	Christa Maria Jürgens

**Blockflöte**

Drolshagen	Wiedereinsteiger	nach Absprache	Christiane Böhm
------------	------------------	----------------	-----------------

**Querflöte**

Drolshagen	Wiedereinsteiger	nach Absprache	Christiane Böhm
LenneStadt	Wiedereinsteiger	Dienstag	Monika Sasse
Olpe	Wiedereinsteiger	nach Absprache	Ursula Keller

**Ensembleunterricht** (Vorkenntnisse erforderlich)**Blockflötenensemble**

Drolshagen		nach Absprache	Christiane Böhm
Wenden		Montag	Dominik Schneider
Attendorn	Wiedereinsteiger	Mittwoch	Bettina Becker

**Brass Ensemble**

Wenden		Dienstag	Ingo Samp
--------	--	----------	-----------

**Klarinette/Saxophon**

Wenden		Mittwoch	Guido Simon
Attendorn	Anfänger	Di und Do	Bettina Becker
Drolshagen	Wiedereinsteiger	Montag	Franz-Josef Frings

**Djembe**

LenneStadt	Kinder / Jugendliche	nach Absprache	Renate Kampmann
LenneStadt	Erwachsene	nach Absprache	Renate Kampmann

**Kreativer Tanz**

LenneStadt	Kinder / Jugendliche	nach Absprache	Renate Kampmann
------------	----------------------	----------------	-----------------

**Folklore / Linedance**

LenneStadt	Erwachsene	nach Absprache	Renate Kampmann
------------	------------	----------------	-----------------





## Programmbereich: Gesundheit und Ernährung

Das Kursangebot fördert mit Information und Aktivität in den Bereichen Ernährung und Bewegung die persönliche Entwicklung und unterstützt die Eigenverantwortlichkeit im Blick auf Gesundheit und Ernährung.

Die Veranstaltungen dienen der Prävention und sind kein Therapie-Ersatz.

Das Zusammenspiel von Wahrnehmung und Aktivität bildet die Basis für eine gesunde Bewegung und Beweglichkeit.

Es werden vielfältige Techniken vermittelt, die die Teilnehmenden gemäß ihrer individuellen Bedürfnisse fördern und fordern, eine Balance zwischen Beruf und Alltag zu finden. Die Sportangebote sorgen für Kraft, Kondition und Freude an körperlicher Bewegung in der Gruppe. Wahrnehmungsorientierte Kursangebote wie Yoga oder Pilates schulen die ganzheitliche Sichtweise zum eigenen Körper. Dabei finden Sie sowohl Angebote im Haus wie auch unter Einbeziehung der Natur unter freiem Himmel.

Die Ernährungsangebote runden die ganzheitliche Sichtweise mit unterschiedlichen Kochkursen ab, die für eine gesunde Kochkunst sorgen und als gesundheitsorientiertes Bildungsangebot das eigene alltagspraktische Handeln erweitern.

Ihre Ansprechpartnerin: Catrin Stockhecke-Meister Telefon 02761 – 9420 3009

Weitere Infos und Anmeldung: unter [www.vhs-kreis-olpe.de](http://www.vhs-kreis-olpe.de)

### Digitale Transformation im Gesundheitswesen – der Arztbesuch von morgen

Digitalisierung bedeutet keinesfalls nur die Transformation analoger in digitale Werkzeuge. Die Digitalisierung wird alle Facetten der Medizin beeinflussen: Von der Diagnostik bis zur Therapie. Prozesse und Prozeduren, Dokumentation und Kommunikation werden sich radikal wandeln und mit ihnen der Arbeitsalltag in der Arztpraxis wie wir sie kennen.

Nicht nur die Rolle des Arztes wird eine andere sein, auch die der Patienten ist im Umbruch: Patienten sind heute bestens informiert, anspruchsvoll und nicht selten digital vernetzt. Bewertungsportale, Patientenforen, die Selbstüberwachung und -optimierung der eigenen Gesundheit durch Wearables und Smart Devices auf Seiten der Patienten, sowie Telemedizin, Algorithmen und digitale Arbeitsmittel werden das Rollenverständnis im Arzt-Patienten-Verhältnis neu sortieren.

Referent: Prof. Dr. David Matusiewicz  
Professor für Medizinmanagement an der FOM Hochschule, Dekan des Hochschulbereichs Gesundheit & Soziales, Direktor des Forschungsinstituts für Gesundheit & Soziales (ifgs).

#### Kurs-Nummer 300018

Montag, 31. Oktober 2022

19.00 – 20.00 Uhr

Online

Catrin Stockhecke-Meister

6,00 €



### Moderne Arbeit präventiv gestalten, gesund und kompetent bewältigen

Die moderne Arbeitswelt gesund und kompetent zu bewältigen, ist das Gebot der Stunde! Je stärker dabei präventive Ansätze berücksichtigt werden, desto erfolgreicher und nachhaltiger kann den Erfordernissen der digitalen Transformation und des demographischen Wandels begegnet werden. Im Vortrag wird zunächst die Faktenlage zu den "3D-Bedingungen" (Dynamik, Digitalisierung, Demographischer Wandel) moderner Arbeit dargestellt, ebenso wie daraus resultierende Bedarfe für ein zukunftsfähiges moderner Arbeit dargestellt, ebenso wie daraus resultierende Bedarfe für ein zukunftsfähiges Personal – und Gesundheitsmanagement in Wirtschaft, Dienstleistung und Verwaltung. Danach werden praxiserprobte Maßnahmen für die Beurteilung psychischer Belastungen am Arbeitsplatz sowie die Harmonisierung von Arbeit und Privatleben – auch vor dem Hintergrund zunehmender Homeoffice-Tätigkeiten – thematisiert.

Referent: Prof. Dr. Karlheinz Sonntag  
Seniorprofessor für Arbeitsforschung und Organisationsgestaltung am Psychologischen Institut der Universität Heidelberg

#### Kurs-Nummer 300028

Montag, 12. Dezember 2022

19.00 – 20.00 Uhr

Online

Catrin Stockhecke-Meister

6,00 €



### Yoga mit den „5 Tibetern“ für ganzheitliches Wohlbefinden

Die "5 Tibeter" stehen für fünf verschiedene Bewegungsabläufe, die regelmäßig geübt, eine ganzheitliche Wirkung entfalten.

Ihren Ursprung haben diese Übungen im Yoga. Die Kombination aus harmonischer Bewegung, Atmung, Entspannung und geistiger Achtsamkeit fördert das Wohlbefinden und Wohlfühlen auf seelischer, geistiger und körperlicher Ebene. Die "5 Tibeter" regen an und kräftigen, sie dehnen und machen beweglich. Sie steigern Lebensenergie und Lebensqualität.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken und ein Handtuch



## Kurs-Nummer 301076

### am Vormittag I

Beginn: 31. August 2022

5 x mittwochs, 10.00 – 11.30 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Elke Gerhard-Wehner

Entgelt: ab 8 Teilnehmern 50 €

bei 10 Teilnehmern 40 €

## Kurs-Nummer 301086

### am Vormittag II

Beginn: 26. Oktober 2022

8 x mittwochs, 10.00 – 11.30 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Elke Gerhard-Wehner

Entgelt: ab 8 Teilnehmern 57 €

bei 10 Teilnehmern 45 €

## Kurs-Nummer 301056

### am Abend I

Beginn: 30. August 2022

5 x dienstags, 18.00 – 19.30 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Elke Gerhard-Wehner

Entgelt: ab 8 Teilnehmern 35 €

bei 10 Teilnehmern 28 €

## Kurs-Nummer 301066

### am Abend II

Beginn: 25. Oktober 2022

7 x dienstags, 18.00 – 19.30 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Elke Gerhard-Wehner

Entgelt: ab 8 Teilnehmern 50 €

bei 10 Teilnehmern 40 €

## Bewegte Entspannung

Ein Workshop am Wochenende

Erleben Sie die unterschiedlichen Facetten von Bewegung und Entspannung und erhalten Sie die Balance von Körper und Seele.

Ein Samstagnachmittag jenseits der Hektik des Alltags.

Zunächst erleben Sie die Natur über einen Waldspaziergang, danach entspannen Sie mit einer Traumreise und einem basischen Fußbad, erhalten Informationen zum Säure/Basenhaushalt, genießen eine Igelballmassage und kosten basische Köstlichkeiten.

Eine Materialkostenumlage in Höhe von 5 € pro Person ist im Kurs bar zu entrichten.

Bitte mitbringen: ISO-Matte, bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke, evtl. kleines Kissen, Sportschuhe.

## Kurs-Nummer 301095

Samstag, 29. Oktober 2022

14.00 – 17.00 Uhr

Oedingen, Gesundheitspraxis Auszeit

Hunold-Rump-Str. 17

57368 Lennestadt

Sonja Hümmeler

Entgelt: ab 5 Teilnehmern 26 €

bei 7 Teilnehmern 18 €

## Aktiv Zeit für mich

Nutzen Sie die Gelegenheit, sich vom beruflichen oder familiär geprägten Alltag zu erholen.

Es erwartet Sie ein Moment der Ruhe und Entspannung. Mit Übungen zur Körperwahrnehmung, zur Atmung und zur Entspannung der Muskulatur können Sie Ihre Batterie wieder aufladen. Dabei finden Sie Methoden des autogenen Trainings und der progressiven Muskelrelaxation in diesem Angebot.

Bequeme Alltagskleidung ist ausreichend.

Bitte mitbringen: Übungsmatte, warme Socken und Getränk.

## Kurs-Nummer 301106

Beginn: 1. September 2022

15 x donnerstags, 18.30 – 19.15 Uhr

Neger, Jugendheim

Stephanie Schürhoff

53,00 €

## Yoga

Fit für Beruf und Alltag!

Durch verschiedene Haltungs- und Atemübungen lernen die Teilnehmer, den Belastungen im Alltag sinnvoll zu begegnen. Ziele sind die Verbesserung der Körperbeherrschung, der Konzentration und der Fähigkeit zur Entspannung. Eine besondere Form ist Hatha-Yoga. Der westliche Hatha-Yoga arbeitet mit langsam ausgeführten, bewussten Bewegungen. Die eigene Körperwahrnehmung wird sensibilisiert und Verspannungen werden abgebaut.

Hatha-Yoga ist für viele Menschen eine ideale Technik zum Stressabbau, zur Steigerung der Lebensfreude und Arbeitskraft. Die heilungsfördernden und regenerierenden Wirkungen des Hatha-Yoga lassen sich an Menschen jeden Alters beobachten. Yin-Yoga steht für eine sanfte Form des Yogas. Es beabsichtigt tief liegendes Bindegewebe zu

mobilisieren und Muskulatur zu dehnen, und damit die Bewegungsfreiheit zu erhöhen.

Sie sollten über ein gesundes Herz-Kreislauf-System verfügen und keine krankheitsbedingten Bewegungseinschränkungen haben.

Zwischen dem Yogakurs und der letzten vollen Mahlzeit sollten mindestens 2 Stunden liegen.

Mitzubringen sind: Isomatte, Wolldecke, kleines Kissen, Handtuch, bequeme Kleidung, dicke Socken, Mineralwasser, evtl. Schreibzeug für Notizen.

## Kurs-Nummer 301111

### für Fortgeschrittene

Beginn: 22. September 2022

10 x donnerstags, 18.00 – 19.15 Uhr

Attendorn, Sonnenschule

Silvia Gante

Entgelt: ab 8 Teilnehmern 60 €

ab 10 Teilnehmern 48 €

## Kurs-Nummer 301136

### für Anfänger und Fortgeschrittene

Beginn: 6. September 2022

7 x dienstags, 18.30 – 20.00 Uhr

Olpe, Fachschule für Sozialpädagogik

Suzy Döring

Entgelt: ab 6 Teilnehmern 67 €

bei 8 Teilnehmern 50 €

## Kurs-Nummer 301146

### für Anfänger und mäßig Fortgeschrittene

Beginn: 8. September 2022

7 x donnerstags, 17.00 – 18.30 Uhr

Olpe, Fachschule für Sozialpädagogik

Suzy Döring

67,00 €

## Kurs-Nummer 301156

### für Anfänger und mäßig Fortgeschrittene

Beginn: 8. September 2022

7 x donnerstags, 18.30 – 20.00 Uhr

Olpe, Fachschule für Sozialpädagogik

Suzy Döring

Entgelt: ab 6 Teilnehmern 67 €

bei 8 Teilnehmern 50 €

## Kurs-Nummer 301163

### für Anfänger und mäßig Fortgeschrittene

Beginn: 14. September 2022

12 x mittwochs, 17.00 – 18.15 Uhr

Heggen, Kindergarten Spatzennetz/Turnsaal

Marie Hahn-Sangermann

Entgelt: ab 6 Teilnehmern 94 €

bei 8 Teilnehmern 70 €

## Hatha-Yoga für 59plus

Für Anfänger und mäßig Fortgeschrittene

Sie möchten sich wohlfühlen und haben Spaß an der Bewegung- in gemäßigter Form  
Durch ein ausgewogenes Muskeltraining gewinnen Sie Kraft und Energie, bauen Verspannungen ab und erleben Ihren Atem als funktionelle Unterstützung.

Yoga ist in jedem Alter praktikierbar- sogar auf dem Stuhl sitzend oder mit dem Stuhl als Unterstützung. Die Asanas (körperliche Übungen) und Pranayamas (Übungen, die auf die Atmung wirken) lassen sich auf vielfache Weise durchführen. Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Wolldecke und warme Socken, Mineralwasser. Es ist ratsam, vor dem Kurs keine volle Mahlzeit einzunehmen.

### Kurs-Nummer 301126

Beginn: 6. September 2022

7 x dienstags, 17.00 – 18.30 Uhr

Olpe, Fachschule für Sozialpädagogik

Suzy Döring

Entgelt: ab 6 Teilnehmern 67 €

bei 8 Teilnehmern 50 €

## Aktiv entspannen im Qi-Gong

Die 8 Bewegungen der Wirbelsäule

Die Teilnehmenden erlernen die Übungsabfolge der 8 Bewegungen der Wirbelsäule aus dem QiGong.

In weichen, fließenden Bewegungen wird eine moderate Steigerung der Beweglichkeit, des Gleichgewichtes und der Koordinationsfähigkeit erzielt.

Die ganzheitliche Verbindung von Atem und Bewegung unterstützt eine intensive Körperwahrnehmung und wohltuende Entspannung. Die Vitalkraft im Körper wird ausgeglichen und gestärkt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Hallenschuhe

### Kurs-Nummer 301196

Beginn: 21. Oktober 2022

8 x freitags, 17.30 – 19.00 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Claudia Limper-Stracke

Entgelt: ab 6 Teilnehmern 57 €

bei 8 Teilnehmern 45 €

## Gesund schlafen – zur Ruhe kommen

Die Teilnehmenden erlernen die Fähigkeit zur Selbstentspannung im Autogenen Training, sowie die Möglichkeiten von Autogenem Training für einen gesunden Schlaf.

Atem- und Lockerungsübungen sowie Übungen zur Körperwahrnehmung unterstützen die Teilnehmenden darin, ihren Weg zu einem gesunden Schlaf zu finden.

Inhaltlich geht es um das Thema wie Schlafgewohnheiten, Schlafqualität, Schlafrythmus, Ernährung und Genussmittel, Körperliche Aktivitäten, Schlafumgebung, Schlafritual sowie Regeln für gesundes Schlafen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, ein kleines Kissen und eine Wolldecke

### Kurs-Nummer 301206

Beginn: 30. August 2022

8 x dienstags, 11.00 – 12.00 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Claudia Limper-Stracke

Entgelt: ab 8 Teilnehmer 44 €

bei 10 Teilnehmer 35 €

## Methoden der Achtsamkeit

Durch Achtsamkeit ist es möglich, mehr innere Ruhe und Gelassenheit zu erfahren. Achtsamkeit kann Stress und Ängste lindern sowie die Konzentration und Leistungsfähigkeit steigern. Achtsamkeit kann mit verschiedenen Methoden praktiziert werden.

An diesem Abend lernen Sie in Theorie und Praxis unterschiedliche Achtsamkeits-Übungen und Meditationen kennen. Sie können gerne, sofern vorhanden, eine Matte sowie Decke und Kissen mitbringen und bequeme Kleidung tragen.

### Kurs-Nummer 301226

Montag, 12. September 2022

18.00 – 21.45 Uhr

Olpe, Fachschule für Sozialpädagogik

Tanja Antekuer-Maiworm

Entgelt: ab 6 Teilnehmern 24 €

ab 8 Teilnehmern 18 €

bei 10 Teilnehmern 14 €

## Entspannt in die Weihnachtszeit

Die eigentlich besinnliche Weihnachtszeit ist oft prall gefüllt mit Terminen, Planungen und Vorbereitungen. Doch eigentlich möchten wir diese Zeit nutzen, um zur Ruhe zu kommen und zu entspannen.

An diesem Vormittag lernen Sie unterschiedliche Entspannungstechniken sowie kurze Übungen kennen, die es Ihnen ermöglichen, wieder aufzutanken und einen Moment inne zu halten.

Bringen Sie gerne eine Matte, eine Decke und/oder ein Kissen mit.

### Kurs-Nummer 301236

Sonntag, 27. November 2022

9.30 – 13.30 Uhr

Olpe, Fachschule für Sozialpädagogik

Tanja Antekuer-Maiworm

Entgelt: ab 6 Teilnehmern 24 €

ab 8 Teilnehmern 18 €

bei 10 Teilnehmern 14 €

## Faszien-Yoga

Beim Faszien-Yoga wird klassisches Yoga mit den aktuellen Erkenntnissen der Faszienforschung kombiniert. Bekannte Yoga-Übungen werden dabei so variiert, dass das dreidimensionale Fasziennetz über möglichst lange Zugbahnen gedehnt wird. Dies geschieht sowohl statisch als auch dynamisch. Dabei werden alle Körperpartien angesprochen. So wird das Fasziennetz elastisch und flexibel.

Ziel: Gesunde elastische Faszien, verbesserte Beweglichkeit und Körperwahrnehmung. Verminderung von und Vorbeugung gegen Schmerzen und Bewegungseinschränkungen.

Mitzubringen sind: Matte, bequeme Kleidung und ggf. eine Decke

### Kurs-Nummer 301245

Beginn: 31. August 2022

19 x mittwochs, 19.30 – 20.30 Uhr

Maumke, Sporthalle

Frank Göcke

73,00 €

## Faszien Pilates

Rückenschmerzen, Verspannungen und Bewegungseinschränkungen entstehen oft im Faszienewebe, den Bindegewebsstrukturen des Körpers. Dafür verantwortlich sind häufig Bewegungsmangel, aber auch Schon – und Fehlhaltungen, monotone Alltagsbewegungen und dauerhafter Stress. Verschiedene Techniken können das fasziale Netzwerk effektiv trainieren und es wieder elastisch und kraftvoll machen. Die ganzheitliche Pilates-Methode liefert dazu gute Grundlagen, denn durch das ausgewogene Training der tiefen und oberflächlichen Rumpfmuskulatur und ein wechselseitiges Kräftigen und Dehnen werden automatisch auch die bindegewebeartigen Muskelhüllen aktiviert. Darüber hinaus lassen sich die klassischen Pilates-Übungen so verändern, dass sie ganz gezielt das Faszienetzwerk stimulieren und zur "Neuordnung" anregen.

Faszien-Pilates ist ein komplexes und innovatives Training mit Übungskonzentration auf lange Muskelketten, das Kraft und Beweglichkeit steigert, Gleichgewicht und Koordination fördert und die Körperwahrnehmung verbessert.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Socken, Handtuch, ggf. kleines Kissen und Getränk

### Kurs-Nummer 302016

Beginn: 30. August 2022  
10 x dienstags, 9.15 – 10.30 Uhr  
Olpe, Weiterbildungszentrum  
Peter Wilmes  
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 35 €  
ab 10 Teilnehmern 28 €

## Verklebte Faszien – was kann helfen?

Ein theoretischer Workshop mit praktischen Einlagen

Idealerweise erscheinen die einzelnen Fasern der Faszien als wellenförmig angeordnete Gitter, wenn sie mithilfe von medizinischen Geräten betrachtet werden. Diese Anordnung ermöglicht die Stabilität und Elastizität dieser Gewebeschicht, das heißt, die Faszien sind dadurch dehnbar und reißfest.

Infolge verschiedener Faktoren können die Faszien sich jedoch verdrehen, verhärten oder verfilzen – die Rede ist dann gemeinhin oft von verklebten Faszien. Bewegungsmangel, Stress oder Überlastung können hier die Ursache sein. In diesem Workshop erfahren Sie mehr zum The-

ma, analysieren Ursachen und lernen in kleinen Übungen, dem Problem zu begegnen und Ihre Beweglichkeit wieder zu fördern.

Vielleicht finden Sie auch einen Einstieg in ein passendes Faszientraining, denn Sie wissen jetzt, worauf es ankommt...

Bitte mitbringen: ISO-Matte, bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke, kleines Kissen.

### Kurs-Nummer 302025

Dienstag, 25. Oktober 2022  
19.00 – 20.30 Uhr  
Oedingen, Gesundheitspraxis Auszeit  
Hunold-Rump-Str. 17  
57368 Lennestadt  
Sonja Hümmeler  
Entgelt: ab 5 Teilnehmern 17 €  
bei 7 Teilnehmern 12 €

### Kurs-Nummer 302035

Mittwoch, 9. November 2022  
19.00 – 20.30 Uhr  
Oedingen, Gesundheitspraxis Auszeit  
Hunold-Rump-Str. 17  
57368 Lennestadt  
Sonja Hümmeler  
Entgelt: ab 5 Teilnehmern 17 €  
bei 7 Teilnehmern 12 €

## Funktionelles Pilates Training

Sie wünschen sich mehr Fitness und einen definierten Körper?

Das schaffen wir gemeinsam mit viel Spaß und dem Mix aus funktionellen Übungen aus dem Trainingskonzept Pilates.

Besonders trainiert wird die Bauchmuskulatur, aber auch Beine, Rücken und Gesäß. Der Beckenboden wird stets mit angesprochen. Das Training wirkt sich ganzheitlich auf Ihren gesamten Haltungsapparat aus. Alle Übungen können in verschiedenen Könnerngraden durchgeführt werden. Wir beenden die Einheit mit wohltuenden Lockerungen. Um eine gute Körperwahrnehmung zu erlangen bietet es sich an, in Socken oder barfuß zu trainieren. Schaffen Sie sich einen ungestörten gut belüfteten Trainingsort zu Hause und klicken Sie sich ein.

So funktioniert es: Die Dozentin begrüßt Sie wöchentlich immer dienstags zu einer Trainingseinheit an Ihrem Computer, Laptop, Notebook oder Handy. Sie erhalten von uns vor jeder Einheit einen Link zum aktuellen YouTube-Video. Sie können den Link zu jeder beliebigen Zeit aufrufen

und sind nicht an bestimmte Kurszeiten gebunden. Die angegebenen Kurszeiten bezeichnen jeweils den Start des wöchentlichen Kursprogramms.

### Kurs-Nummer 302048

Beginn: 12. September 2022  
12 x montags, 18.00 – 19.00 Uhr  
Online  
Petra Völkel  
45,00 €



## Bewegender Adventskalender online

Oft bestimmen hektisches Treiben, zu viel Süßes und wenig Bewegung die Adventszeit.

Doch in diesem Jahr können Sie sich selbst oder andere mit einer täglichen Gesundheits-Überwachung glücklich stimmen.

Genießen Sie 24 mal die kleinen Einheiten von jeweils 15 Minuten aus Pilates, Mobilisation und Entspannung. Ein gutes Adventsgefühl lässt Sie fit fürs Fest werden.

Auch ein schönes Adventsgeschenk!

Auf unserer Homepage können Sie einen ersten Eindruck gewinnen, schauen Sie vorbei

### Kurs-Nummer 302058

Beginn: 1. Dezember 2022  
24 Einheiten  
Online  
Petra Völkel  
29,00 €





## Body-Fitness am Nachmittag

Vorbei an bekannten Bewegungsprogrammen wird im BODY FITNESS Ausdauer, Kraft und Sensomotorik trainiert, unterstützt von lebendiger Musik und viel Spaß in der Gruppe.

Das integrierte Krafttraining verzichtet auf aufwändige Geräte, der Einsatz des eigenen Körpers reicht für den Aufbau an Muskelkraft und Fitness.

BODY FITNESS richtet sich an Männer und Frauen jeden Alters. Auch Sportmuffel finden hier Spaß an der Bewegung, Sportbegeisterte einen durchdachten Baustein für ihr Sportprogramm.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Handtuch und Mineralwasser.

### Kurs-Nummer 302066

Beginn: 31. August 2022

8 x mittwochs, 15.30 – 16.30 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Gerlinde Bong

Entgelt: ab 8 Teilnehmern 39 €

bei 10 Teilnehmern 31 €

### Kurs-Nummer 302076

Beginn: 16. November 2022

8 x mittwochs, 15.30 – 16.30 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Gerlinde Bong

Entgelt: ab 8 Teilnehmern 39 €

bei 10 Teilnehmern 31 €

## Fit von Kopf bis Fuß

Ein sanfter Weg...

... um Muskeln aufzubauen,

... die Beweglichkeit zu erhalten oder zu steigern,

... sich fit zu halten,

... das Herz-Kreislauf-System zu stärken,

... die Blut- und Lymphzirkulation zu verbessern,

... die Motorik und das Gedächtnis zu trainieren,

... die Konzentration zu fördern,

... die Gehirnaktivität anzuregen!

Es werden der eigenen Situation angepasste Bewegungsübungen im Stand, in der Fortbewegung und auf dem Hocker durchgeführt. Das Tempo und die Intensität darf jeder selbst bestimmen, das Mitmachen, zur Erhaltung der Alltagskompetenz, steht im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Handtuch und Mineralwasser.

### Kurs-Nummer 302086

Beginn: 31. August 2022

8 x mittwochs, 14.15 – 15.15 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Gerlinde Bong

Entgelt: ab 8 Teilnehmern 39 €

bei 10 Teilnehmern 31 €

### Kurs-Nummer 302096

Beginn: 16. November 2022

8 x mittwochs, 14.15 – 15.15 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Gerlinde Bong

Entgelt: ab 8 Teilnehmern 39 €

bei 10 Teilnehmern 31 €

## Gesunder Rücken

Der Rücken hat im Büro oft schwierige Arbeitsbedingungen. Stundenlang sitzt er in seinem Körper vor dem Bildschirm und streckt sich nur auf dem Weg zur Kantine oder zum Kopierer.

Dieser Kurs fördert das richtige gesunde Rückenverhalten, trainiert die Muskulatur und fördert die Ausdauer. Gleichzeitig erlernen Sie Entspannungstechniken, die den Rücken richtig ausruhen und regenerieren lassen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Handtuch und Mineralwasser.

### Kurs-Nummer 302106

Beginn: 31. August 2022

8 x mittwochs, 16.45 – 17.45 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Gerlinde Bong

Entgelt: ab 8 Teilnehmern 39 €

bei 10 Teilnehmern 31 €

### Kurs-Nummer 302116

Beginn: 16. November 2022

8 x mittwochs, 16.45 – 17.45 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Gerlinde Bong

Entgelt: ab 8 Teilnehmern 39 €

bei 10 Teilnehmern 31 €

## Body-Fitness am Abend

Vorbei an bekannten Bewegungsprogrammen wird im BODY FITNESS Ausdauer, Kraft und Sensomotorik trainiert, unterstützt von lebendiger Musik und viel Spaß in der Gruppe.

Das integrierte Krafttraining verzichtet auf aufwändige Geräte, der Einsatz des eigenen Körpers reicht für den Aufbau an Muskelkraft und Fitness. BODY FITNESS richtet sich an Männer und Frauen jeden Alters. Auch Sportmuffel finden hier Spaß an der Bewegung, Sportbegeisterte einen durchdachten Baustein für ihr Sportprogramm.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Handtuch und Mineralwasser.

### Kurs-Nummer 302126

Beginn: 31. August 2022

8 x mittwochs, 18.00 – 19.00 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Gerlinde Bong

Entgelt: ab 8 Teilnehmern 39 €

bei 10 Teilnehmern 31 €

### Kurs-Nummer 302136

Beginn: 16. November 2022

8 x mittwochs, 18.00 – 19.00 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Gerlinde Bong

Entgelt: ab 8 Teilnehmern 39 €

bei 10 Teilnehmern 31 €

## Vinyasa Power Yoga

Power Yoga ist eine Yoga Variation aus den USA. Im Power Yoga werden Position, Bewegungsabläufe und Atemtechnik den Praktizierenden angepasst. Vinyasa Yoga ist eine dynamische Abwandlung des Hatha Yoga.. Die Körperübungen, die sogenannten Asanas, werden nicht einzeln geübt, sondern in fließenden Bewegungen aneinandergereiht. Hierbei bildet die Atmung das verbindende Element zwischen den Asanas. Der Begriff "Vinyasa" stammt aus der altindischen Sprache Sanskrit. Er steht für die Zusammensetzung der einzelnen Elemente, die im Kurs durchaus variiert werden können.

Suchen Sie eine neue Herausforderung? Probieren Sie es aus!

### Kurs-Nummer 302146

Beginn: 22. September 2022

10 x donnerstags, 19.30 – 21.00 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Natalie Brandt

Entgelt: ab 8 Teilnehmern 70 €

ab 10 Teilnehmern 56 €

## Antara® Core-Training

Mit Antara® begegnet Ihnen ein Bewegungskonzept, das die Basis für einen belastbaren, leistungstarken und attraktiven Körper darstellt. Die Aktivierung der tiefen stabilisierenden Muskelschichten des Rumpfes steht im Mittelpunkt. Der Rumpf, als Zentrum des Körpers, ist in seiner Funktion verantwortlich für die Stabilität und muskuläre Ausprägung des Rückens und des Bauchs, des Beckenbodens und auch der Atmung.

Mit den ruhigen und funktionellen Übungen dieser Technik wird gezielt die Kraft und Beweglichkeit verbessert.

Damit unterstützen Sie Haltung, Kondition und die gesunde Aktivität.

### Kurs-Nummer 302156

Beginn: 20. September 2022  
10 x dienstags, 20.00 – 21.00 Uhr  
Olpe, Weiterbildungszentrum  
Natalie Brandt  
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 50 €  
ab 10 Teilnehmern 40 €

## Qi Gong

Im Qi Gong arbeiten wir mit einfachen, fließenden Übungen in Bewegung und Ruhe. Dabei können Körper, Geist und Atem in Einklang gebracht werden. Wir werden ruhiger. Unser Qi (chin. Lebensenergie) kommt in einen harmonischen Fluss. Unsere Selbstwahrnehmung wird geschärft und unsere Bewegungen schwingen immer mehr um unsere Mitte. Wir finden unseren Schwerpunkt und so zu mehr Halt und Ausgeglichenheit auf körperlicher, geistiger und energetischer Ebene. Qi Gong ist ein Weg. Und schon die ersten Schritte darauf können gut tun und Freude machen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Hallenschuhe.

### Kurs-Nummer 302176

**am Vormittag**  
Beginn: 20. Oktober 2022  
8 x donnerstags, 10.00 – 11.00 Uhr  
Olpe, Weiterbildungszentrum  
Anke Sömer  
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 39 €  
bei 10 Teilnehmern 31 €

### Kurs-Nummer 302166 am Abend

Beginn: 17. Oktober 2022  
8 x montags, 19.00 – 20.00 Uhr  
Olpe, Fachschule für Sozialpädagogik  
Anke Sömer  
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 39 €  
bei 10 Teilnehmern 31 €

## Gymnastik und Bewegungsübungen für Frauen

Gymnastik mit Musik

Hier erleben Sie Gymnastik mit Musik (Aerobic-Anteile), Konditions- und Fitnessübungen, Muskelkräftigung (teilweise mit Handgeräten), Koordinations- und Entspannungsübungen.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Theraband.

### Kurs-Nummer 302181

Beginn: 29. August 2022  
16 x montags, 18.45 – 19.45 Uhr  
Biekhofen, Schützenhalle  
Sabine Dolligkeit  
62,00 €

### Kurs-Nummer 302191

Beginn: 29. August 2022  
16 x montags, 20.00 – 21.00 Uhr  
Biekhofen, Schützenhalle  
Sabine Dolligkeit  
62,00 €

## Gymnastik und Bewegungsübungen für Männer und Frauen ab 50 Jahren

Gymnastik mit Musik mit verschiedenen Handgeräten, Konditions- und Fitnessübungen, Übungen zur Erhaltung der Bewegungsaktivität und körperlichen Spannkraft, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen, Atem- und Entspannungsübungen.

### Kurs-Nummer 302205

Beginn: 15. September 2022  
10 x donnerstags, 16.00 – 17.00 Uhr  
Meggen, Sekundarschule (Realschule), Turnhalle  
Marion Linn  
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 50 €  
ab 10 Teilnehmern 40 €

## Bauch – Beine – Po für Männer und Frauen

Stabilisation des unteren Rumpfes

Möchten Sie effektives Training für Bauch-Beine-Po kennenlernen? Dann starten Sie am Nachmittag oder am Abend nochmal durch. Mit Kleingeräten und dem eigenen Körpergewicht gestalten wir abwechslungsreiche Trainingseinheiten. Durch gezielte Übungen erreichen Sie auch tiefer liegende Rücken- und Rumpfmuskeln. Entspannungstechniken runden diesen Kurs ab. In diesem Kurs geht es um die Kräftigung und Dehnung der Körperabschnitte des unteren Rückens und der Beine durch ein effektives ganzheitliches Fitnesstraining für jede Frau und jeden Mann.

Das Training beugt Rückenbeschwerden vor und bringt Sie in Form, damit Bauch, Beine und der Po nicht mehr zu den Problemzonen gehören.

### Kurs-Nummer 302216

Beginn: 29. August 2022  
18 x montags, 19.30 – 20.15 Uhr  
Olpe, Weiterbildungszentrum  
Resi Exler  
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 64 €  
bei 10 Teilnehmern 51 €

### Kurs-Nummer 302226

Beginn: 1. September 2022  
18 x donnerstags, 17.15 – 18.00 Uhr  
Olpe, Weiterbildungszentrum  
Resi Exler  
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 64 €  
bei 10 Teilnehmern 51 €

## Man Power

Haben Sie nicht auch Lust, Ihrem Körper etwas zu gönnen?

Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen und Entspannen könnte doch richtig gut tun.

Für diese Männer bieten wir ein ausgewogenes gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm. Trainieren Sie in der Gruppe gezielt bestimmte Körperabschnitte, stärken Sie Muskulatur und Ausdauer und sorgen Sie somit wirkungsvoll für die richtige Mann Power.

### Kurs-Nummer 302236

Beginn: 29. August 2022  
18 x montags, 20.15 – 21.00 Uhr  
Olpe, Weiterbildungszentrum  
Resi Exler  
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 64 €  
bei 10 Teilnehmern 51 €



## Fit in allen Lebenslagen – Frauen bleiben aktiv

Wer gerne den Tag mit Aktivität beginnt, die Gemeinschaft sucht und Spaß an Bewegung hat, ist hier genau richtig.

Denn aktiv zu sein ist keine Frage des Alters – Aktivität funktioniert in allen Lebenslagen. Freuen Sie sich, den Mittwochmorgen mit Gesundheitstraining zu gestalten und starten Sie schwungvoll in den zweiten Teil der Woche.

### Kurs-Nummer 302256

Beginn: 21. September 2022

16 x mittwochs, 8.45 – 9.30 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Karina Niklas

Entgelt: ab 8 Teilnehmern 57 €

bei 10 Teilnehmern 45 €

## Der frühe Vogel fängt den Wurm

Fitness querbeet für Frauen

Dieser Kurs bietet früh am Tag von allem etwas. Ob Koordination, Kräftigung und Ausdauer durch Bodystyling, oder gezieltes Muskeltraining durch Bodyforming.

Angesagt ist eine bunte Mischung aus allen Trends wie HIIT, Bauch-Bauch-Po, Aerobic oder Plank-Training.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Handtuch und Mineralwasser.

### Kurs-Nummer 302266

Beginn: 23. September 2022

15 x freitags, 8.45 – 9.45 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Karina Niklas

Entgelt: ab 8 Teilnehmern 70 €

bei 10 Teilnehmern 56 €



Bild: Frank Hennes

## Haltung bewahren

Männersport

Bewegungsmangel und einseitige Bewegungsabläufe kennzeichnen unseren Alltag und verursachen oft eine schlechte Haltung.

Ergreifen Sie die Gelegenheit, mit neuer Motivation, Freude an der Bewegung wieder zu finden und Körper und Geist zu fördern.

In diesem Angebot finden Sie die Gelegenheit zu regelmäßigem aufbauenden Bewegungstraining in einer Männerrunde. Die Übungen dienen vor allem der Muskelkräftigung und -dehnung und der Förderung der Körperwahrnehmung.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Handtuch und Mineralwasser.

### Kurs-Nummer 302276

Beginn: 23. September 2022

15 x freitags, 10.00 – 11.00 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Karina Niklas

Entgelt: ab 8 Teilnehmern 70 €

bei 10 Teilnehmern 56 €

### Kurs-Nummer 302286

Beginn: 23. September 2022

15 x freitags, 11.15 – 12.15 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Karina Niklas

Entgelt: ab 8 Teilnehmern 70 €

bei 10 Teilnehmern 56 €

## Gesundheitstraining und Wirbelsäulengymnastik

Der Kurs richtet sich an Personen, die ihre Rückengesundheit fördern möchten. Sie werden kräftiger und beweglicher und trainieren Ihre Koordination, sodass Sie im Alltag und Beruf stabil stehen können.

Bitte bequeme Kleidung tragen.

Der Kurs ist nicht geeignet für Teilnehmer/-innen mit Osteoporose und/oder akuten Rückenproblemen!

### Kurs-Nummer 302296

Beginn: 15. August 2022

9 x montags, 18.15 – 19.00 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Andreas Eichhof

Entgelt: ab 8 Teilnehmern 33 €

ab 10 Teilnehmern 26 €

### Kurs-Nummer 302306

Beginn: 7. November 2022

9 x montags, 18.15 – 19.00 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Andreas Eichhof

Entgelt: ab 8 Teilnehmern 33 €

ab 10 Teilnehmern 26 €

## Bewege dich!

Sie haben sich lange nicht bewegt und benötigen eine Inspiration, um wieder aktiv zu werden? Hier finden Sie Ihr Ganzkörper-Workout, mit und ohne Gerät.

Sie trainieren Koordination, Kraft und Ausdauer in Kombination mit Atem- und Entspannungsübungen, angepasst an Ihren Status und mit Spaß in der Gruppe.

Hier ist Ihre Chance!

### Kurs-Nummer 302315

Beginn: 20. Oktober 2022

8 x donnerstags, 18.30 – 20.00 Uhr

Maumke, Sporthalle

Andreas Nölke

Entgelt: ab 8 Teilnehmern 57 €

ab 10 Teilnehmern 45 €

## Training mit der Faszienrolle

Der Begriff "Faszien" ist in aller Munde, aber viele wissen gar nicht, was Faszien genau sind. Ebenso werden inzwischen nicht nur im Fachhandel, sondern auch im Discounter verschiedene Faszienrollen und Bälle zum Faszientraining angeboten. Hierzu fehlt häufig die richtige Anleitung, wie man damit trainiert.

Inhalte des Workshops:

Einführung in die Welt der Faszien: Klärung von Fragen zu Begriff Faszien: Welche Funktion haben sie? Wie werden Faszien trainiert? Vorstellung myofaszialer Hauptbahnen, Nutzen des Faszientrainings, Kontraindikationen.

Selbsttest: Welcher Bindegewebstyp bin ich?

Praktisches Vorstellen und Durchführung der myofaszialen Selbstmassage mit Faszienrolle und -ball (alternativ Tennisball) sowie Triggerpunktbehandlung.

Mitzubringen ist: Sportkleidung, Matte, Handtuch, Faszienrolle/-ball oder Tennisball, Schreibzeug f. Notizen

## Kurs-Nummer 302325

Samstag, 5. November 2022  
9.30 – 14.00 Uhr  
Frank Göcke  
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 29 €  
ab 8 Teilnehmern 22 €  
ab 10 Teilnehmern 17 €

## Ätherische Öle – natürlich und gesund!

Immunstark durch den Winter

Fühlen Sie sich fit und ausgeglichen?  
Tauchen Sie ab in eine Welt voller Aromen, die  
ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit fördern  
können. Lernen Sie, was ätherische Öle sind und  
wie wir sie für uns nutzen können, wie vielfältig  
ihre Verwendung ist und welche Wirkung sie auf  
uns haben – sowohl körperlich als auch emoti-  
onal. Warum bildet eine Pflanze ätherische Öle?  
Wie wirken ätherische Öle? Welche Rolle spielt  
denn eigentlich das limbische System?

Erfahren Sie natürliche Lösungen für ihren Alltag!  
Testen, riechen, schmecken, ...

## Kurs-Nummer 306016

Dienstag, 6. September 2022  
19.30 – 21.00 Uhr  
Olpe, Weiterbildungszentrum  
Katja Baumann  
12,00 €

## Vitale Genusswanderung

Erleben Sie eine vitale Wanderung und bekom-  
men Sie während des Naturerlebnisses Einblicke  
in die Themenwelt der gesunden, wohlschme-  
ckenden Ernährung.

Die Wanderung verläuft mit zwei Pausen und  
kleinen Köstlichkeiten über 8 km und hat einen  
leichten bis mittelschweren Charakter.

Tragen Sie bitte wetterangepasste Wanderkleidung  
und Wanderschuhe.

Mitzubringen sind ein Rucksack mit eigenem  
Getränk und evtl. Sitzpolster. In den Rucksack  
gehören Besteck (Gabel, Messer, Ess- und Tee-  
löffel), ein tiefer Teller und eine Serviette. Tou-  
risten erhalten Besteck und Teller zu Beginn der  
Wanderung. Bitte geben Sie den Bedarf bei der  
Buchung an.

## Kurs-Nummer 304015

Samstag, 20. August 2022  
14.00 – 18.00 Uhr  
Lennestadt-Saalhausen, Kur- und Bürgerhaus,  
Fasanenweg 3, 57368 Lennestadt  
Eva Hennes  
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 28 €  
bei 10 Teilnehmern 22 €

## Kurs-Nummer 304025

Samstag, 24. September 2022  
14.00 – 18.00 Uhr  
Lennestadt-Saalhausen, Kur- und Bürgerhaus,  
Fasanenweg 3, 57368 Lennestadt  
Eva Hennes  
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 28 €  
bei 10 Teilnehmern 22 €

## Fastenwoche für Gesunde

- nach Buchinger -

Fasten ist eine alte, hochwirksame Methode den  
Körper zu entschlacken und zu entgiften. Durch  
das Fasten wird das Immunsystem intensiv ge-  
stärkt.

Fasten nach Dr. Buchinger heißt freiwilliger Verzicht  
auf feste Nahrung. Mehr Vitalität, Wohlbefinden  
und Energie sind der Lohn.

Der Austausch beim Fasten mit Gleichgesinnten  
in einer Gruppe und mit fachkundiger Begleitung  
erleichtert die Zeit des Nahrungsverzichts enorm.  
Beim ersten Treffen (Montag) erhalten Sie wichti-  
ge Informationen für die Entlastungstage, damit  
es dann am zweiten Termin (Freitag) richtig los  
geht.

Die täglichen Treffen bieten die Möglichkeit zum  
Austausch und vermitteln hilfreiche Informationen  
zum Thema.

## Kurs-Nummer 305061

### in Attendorn

Montag, 14. November 2022  
Freitag, 18. November 2022  
Montag, 21. November 2022  
Freitag, 25. November 2022  
Montag, 28. November 2022  
Freitag, 2. Dezember 2022  
Montag, 5. Dezember 2022  
jeweils von 18.30 – 20.00 Uhr  
Attendorn, Rivius-Gymnasium, Foyer Cafeteria  
Brigitte Maiworm  
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 50 €  
bei 10 Teilnehmern 40 €

## Kochkurse



Für alle Kochkurse gilt:

Bitte Geschirrtuch, Spültuch, Schürze,  
scharfes Messer, Topflappen und Reste-  
behälter mitbringen.

Die Lebensmittelumlage ist am Kurs-  
abend direkt an die Kursleiterin bzw.  
den Kursleiter in bar zu entrichten. Sie  
befindet sich, je nach Kochthema, zwi-  
schen 10 und 15 € pro Person.

## Kurs-Nummer 305176

### in Olpe

Montag, 17. Oktober 2022  
Freitag, 21. Oktober 2022  
Montag, 24. Oktober 2022  
Dienstag, 25. Oktober 2022  
Mittwoch, 26. Oktober 2022  
Donnerstag, 27. Oktober 2022  
Freitag, 28. Oktober 2022  
jeweils von 18.30 – 20.00 Uhr  
Olpe, Weiterbildungszentrum  
Brigitte Maiworm  
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 50 €  
bei 10 Teilnehmern 40 €

## Kochen als Pärchen

Denn Liebe geht durch den Magen

Sie lieben es zu kochen und würden gern ein-  
mal wieder etwas gemeinsam mit Ihrem Partner  
unternehmen? Wie wäre es dann mit einem Koch-  
kurs für Paare? Holen Sie sich neue Kochideen für  
Ihre gemeinsame Rezeptsammlung, und genießen  
Sie in fröhlicher Runde die Vielfalt der Kulinarik.  
Anmeldung ist nur paarweise möglich.

## Kurs-Nummer 305016

Dienstag, 13. September 2022  
18.00 – 21.45 Uhr  
Olpe, Berufskolleg, Lehrküche  
Julia Wirth  
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 18 €  
ab 10 Teilnehmern 14 €

## Der Duft nach frischem Brot

Frisches Brot in verschiedenen Varianten, ob süß,  
herzhaft oder ein Partysnack. Und das ist auch  
noch ganz einfach. Der Duft von frischem Brot  
lockt jedes aus seinem Versteck.  
Kreieren Sie ihre eigenen Varianten und begeistern  
Sie später Ihre Familie und Gäste.

## Kurs-Nummer 305026

Montag, 24. Oktober 2022

18.00 – 21.45 Uhr

Olpe, Berufskolleg, Lehrküche

Julia Wirth

Entgelt: ab 8 Teilnehmern 18 €

bei 10 Teilnehmern 14 €

## Ombre-Cake

Deine Weihnachtstorte

Du hast schon öfter diese hübschen Ombre-Cakes mit Farbverlauf, einer harten Kante gesehen und sich gefragt, wie so eine Torte mit Ombre Effekt hergestellt wird? Oder Du siehst so eine Art Torte gerade zum ersten Mal und möchtest das auch gerne können?

Herzlich Willkommen in meinem Ombre-Backkurs!

Zu den bekannten Utensilien bitte eine 20er Backform und eine Tortenhaube mitbringen.

## Kurs-Nummer 305036

Dienstag, 15. November 2022

19.30 – 21.00 Uhr

Olpe, Berufskolleg, Lehrküche

Julia Wirth

Entgelt: ab 8 Teilnehmern 18 €

bei 10 Teilnehmern 14 €

## Bayerische Tapas

Schmankerl von der Wiesen

Spanische Esskultur meets blauweiße Appetithäppchen.

Lernen Sie traditionelle und neuinterpretierte bayerische Gerichte kennen, die wir im Miniformat servieren. Unser leckeres bajuwarisches Fingerfood ist bestens für eine Party geeignet und bietet alles für das Genießerherz. Lassen Sie sich von Gerichten wie Backendl mit Zitronendipp, Radiserl-Kartoffelsalat im Glas, gekräutertes Schweinefilet, Lachspflanzerl, Nougatknödel mit Zwetschgenröster und vielem mehr überzeugen und werden Sie zum Schmankerlfan!

## Kurs-Nummer 305056

Dienstag, 13. September 2022

18.00 – 21.45 Uhr

Olpe, Berufskolleg, Lehrküche

Melanie Heuel

14,00 €



## Buddah-Bowls

So muss wohl Glück schmecken: eine bunte Schüssel vollgepackt mit herrlichen Zutaten. Eine Buddha Bowl, zusammengestellt mit System, zaubert Ihnen ein seliges zufriedenes Lächeln ins Gesicht.

Gesund und bunt und voll im Trend- Energie aus der Schüssel.

## Kurs-Nummer 305076

Dienstag, 6. September 2022

18.00 – 21.45 Uhr

Olpe, Berufskolleg, Lehrküche

Eva Hennes

Entgelt: ab 8 Teilnehmern 18 €

bei 10 Teilnehmern 14 €

## Kurs-Nummer 305107

Dienstag, 17. Januar 2023

18.00 – 21.45 Uhr

Olpe, Berufskolleg, Lehrküche

Eva Hennes

Entgelt: ab 8 Teilnehmern 18 €

bei 10 Teilnehmern 14 €

## Vegetarische Herbstküche

Leckere Gerichte mit saisonalen und regionalen Lebensmitteln zubereiten, dafür ist der Herbst die ideale Jahreszeit: Auch hier in unserer Region gibt es derzeit eine Fülle an kostbaren und köstlichen pflanzlichen Lebensmitteln, aus denen man tolle vegetarische Rezepte, ohne viel Aufwand zubereiten kann.

## Kurs-Nummer 305086

Dienstag, 27. September 2022

18.00 – 21.45 Uhr

Olpe, Berufskolleg, Lehrküche

Eva Hennes

Entgelt: ab 8 Teilnehmern 18 €

ab 10 Teilnehmern 14 €

## Pizzabacken im Holzbackofen

Hier erlernen Sie die Kunst, einen klassischen Pizzateig zuzubereiten und eine Pizza in einem echten Holzbackofen herzustellen. Freuen Sie sich auf Ihre, nach eigenen Vorlieben belegte Pizza, die Sie in geselliger Runde gemeinsam verkosten werden.

Bitte eine Schürze mitbringen.

Die Materialkostenumlage beträgt 14 € und wird im Kurs direkt mit dem Dozenten abgerechnet.

## Kurs-Nummer 305096

Mittwoch, 28. September 2022

18.00 – 21.45 Uhr

Olpe, Backstube Zinke, Erzbergerstr. 23

Andreas Zinke

Entgelt: ab 8 Teilnehmern 18 €

ab 10 Teilnehmern 14 €

## Herbstkönig Kürbis

Vegetarisch

Die Regale in den Geschäften sind im Herbst gut gefüllt mit den unterschiedlichsten Kürbissorten. Allen voran der herrlich orange Hokkaido. Er punktet damit, dass die Schale mit verzehrt wird. Dann folgen der Butternut, Spaghettikürbis, Riesenkürbis und andere außergewöhnliche und leckere Sorten. Sie lernen in diesem Kurs die verschiedenen Sorten und ihre Verwendungsmöglichkeiten, sowie die passenden Gewürze kennen und probieren leckere Rezepte aus. Eine klassische Kürbissuppe, Kürbissalat, Ofenkürbis, Kürbiskuchen, Kürbisdessert. Alle Gerichte sind vegetarisch. Tipps für die Verwendung von Fleisch und Fisch als Beilage erhalten Sie in diesem Kurs.

## Kurs-Nummer 305116

Montag, 24. Oktober 2022

18.00 – 21.45 Uhr

Olpe, Berufskolleg, Lehrküche

Sylvia König

Entgelt: ab 8 Teilnehmern 18 €

bei 10 Teilnehmern 14 €



## Wenn etwas dazwischenkommt...

... beachten Sie bitte die Abmeldebedingungen hinten im Programmheft (AGB).

### Kurs-Nummer 305125

Dienstag, 25. Oktober 2022

18.00 – 21.45 Uhr

Meggen, Sekundarschule (Realschule)

Lehrküche

Sylvia König

Entgelt: ab 8 Teilnehmern 18 €

bei 10 Teilnehmern 14 €

## Gewürze mischen

Stellen Sie Ihre Gewürzmischung selbst zusammen

Mmmmmh, wie das duftet. Die richtige Gewürzmischung macht ein Gericht doch erst aus. Haben sie schon mal ihre eigenen Gewürzmischungen zusammengestellt? Für Tzatziki oder ein Chili, für Ihre Reispfanne oder einen Eintopf oder ganz aktuell für Glühwein oder Ihre Lieblingsweihnachtsplätzchen? So ganz ohne Zusatzstoffe, wie Geschmacksverstärker, künstliche Aromastoffe, usw! Mit einer großen Auswahl an Einzelgewürzen können Sie in diesem Kurs ihrer Nase folgen und Ihre ganz persönlichen Gewürzmischungen unter Anleitung herstellen. Verkostet werden Ihre Kreationen mit einfachen und gewürzliebenden Grundlagen wie Butter, Quark, Pfannkuchenteig und gekochtem Reis. Bitte bringen Sie zwei verschließbare Behälter für ihre Mischungen mit. Die Umlage beinhaltet zwei Eigenkreationen. Weitere werden gesondert abgerechnet. Falls Sie über eine mechanische Kaffeemühle oder einen Mörser verfügen, ist dies sehr willkommen.

### Kurs-Nummer 305136

Montag, 28. November 2022

18.00 – 21.00 Uhr

Olpe, Berufskolleg, Lehrküche

Sylvia König

Entgelt: ab 8 Teilnehmern 15 €

bei 10 Teilnehmern 12 €

### Kurs-Nummer 305145

Dienstag, 29. November 2022

18.00 – 21.00 Uhr

Meggen, Sekundarschule (Realschule)

Lehrküche

Sylvia König

Entgelt: ab 8 Teilnehmern 15 €

bei 10 Teilnehmern 12 €

## Weihnachtsmenu

Sie möchten mal von den traditionellen Weihnachtsrezepten abweichen und die Weihnachtstage etwas leichter und gesünder gestalten? Dann bietet Ihnen dieser Kochkurs schöne alternative Rezepte, die dennoch festlich und lecker sind. Gesund schlemmen, das geht auch. Die Weihnachtsfeiertage müssen nicht schwer im Magen liegen.

### Kurs-Nummer 305156

Donnerstag, 24. November 2022

18.00 – 21.45 Uhr

Olpe, Berufskolleg, Lehrküche

Eva Hennes

Entgelt: ab 8 Teilnehmern 18 €

ab 10 Teilnehmern 14 €

## Zeitmanagement und Ernährung

Ein Workshop zum Thema "Gessund essen und genießen für Vielbeschäftigte" in Theorie und Praxis

Wer hat heute nicht viel zu tun – ob im Job oder privat? Und jeder weiß, wie wichtig eine gesunde Ernährung ist. Wie bekommt man alles unter einen Hut oder besser unter einen Topfdeckel? Planung ist dabei alles!

Eva Hennes gibt praktische Tipps:

Welche Lebensmittel halten Deinen Körper, Geist und Seele fit? Was tut gut, schmeckt gut und geht schnell? Welche Ess-Struktur passt zu meinem Alltag? Wie kan man den Essalltag sinnvoll planen? Nachdem das Dilemma planvoll strukturiert wurde, lernen Sie schnelle gesunde Gerichte kennen, werden diese gemeinsam kochen und mit Genuss essen.

Lebensmittelumlage 15,00 €

### Kurs-Nummer 305164

Dienstag, 17. November 2022

17.00 – 21.00 Uhr

Kurs- und Beratungsküche clever essen,

Dorfstraße 18 – 20, Kirchhundem-Flape

Eva Hennes

Entgelt: ab 8 Teilnehmern 44 €

ab 10 Teilnehmern 35 €

## Lagerfeuerküche

Im Einklang mit der Natur kochen

Dieser Kurs richtet sich an alle Liebhaber der freien Natur. An diesem Tag geht es darum, verschiedene Speisen auf vielfältige Weise am offenen Feuer zuzubereiten und im Freien zu genießen. Sie erwartet Erlebnispädagogik in Form von Lagerfeuerkaffee, Ofen bauen und Brot backen, Mini-Calzone auf Stein backen, gefülltes Huhn im Salzteigmantel kochen. Und alles in Lagerfeueratmosphäre, weit entfernt von der heimischen Küchenkultur.

Der Kurs findet unter freiem Himmel statt, bitte an wetterfeste Kleidung denken.

Die Lebensmittelumlage und Materialkosten liegen bei ca. 25 € pro Person und ist am Kurstag direkt an den Kursleiter in bar zu entrichten.

Bitte mitbringen: Besteck, Becher, Teller, Taschenmesser und eigene Getränke

Treffpunkt: Wendener Hütte, am Ende der Erzstraße bei den Fischteichen.

### Kurs-Nummer 305187

Samstag, 10. September 2022

10.00 – 18.00 Uhr

Wendenerhütte, Museum

Andreas Paesler

Entgelt: ab 10 Teilnehmern 43 €

bei 12 Teilnehmern 36 €

## Wichtige Hinweise

### 1. Anmeldeverfahren

Anmelden können Sie sich

- **online** unter [www.vhs-kreis-olpe.de](http://www.vhs-kreis-olpe.de)
- **schriftlich** mit dem Anmeldeformular
- **telefonisch** (SEPA-Lastschriftverfahren und gültige E-Mail-Adresse)

### 2. Benachrichtigung nur bei Änderung

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung (außer der evtl. Anmeldebestätigung) nichts mehr von uns hören, können Sie davon ausgehen, dass die Veranstaltung planmäßig stattfindet.

**Notieren Sie daher Ihre Termine gleich bei der Anmeldung!**

### 3. Anmeldebestätigung

**Eine Anmeldebestätigung erfolgt nur per E-Mail!**

Falls Sie eine Bestätigung Ihrer Anmeldung wünschen, geben Sie bitte bei der Anmeldung eine gültige E-Mail-Adresse an.

**Auskünfte:**

**02761 - 9420 3000**

**oder**

**[www.vhs-kreis-olpe.de](http://www.vhs-kreis-olpe.de)**









## Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung nichts mehr von uns hören, ist das ein gutes Zeichen!

Die VHS des Kreises Olpe meldet sich bei Ihnen nur dann, wenn Veranstaltungen verschoben oder abgesagt werden müssen.

Tragen Sie sich deshalb Ihre Termine gleich bei der Anmeldung in Ihren Terminkalender ein!

## Cucina italiana

Sie steht als Synonym für die Freude und Leidenschaft für genussvolles Essen. Der aus Italien stammende Kursleiter bringt Ihnen die Köstlichkeiten seines Heimatlandes an drei aufeinander folgenden Abenden näher. Freuen Sie sich auf leckere abgestimmte Rezepte mit dem Flair des Südens.

Buon Appetito!

### Kurs-Nummer 305201

Beginn: 14. November 2022

3 x montags, 17.30 – 21.15 Uhr

Attendorn, Gem. HS Schwalbenohl, Lehrküche  
Domenico Greco

Entgelt: ab 8 Teilnehmer 53 €  
ab 10 Teilnehmer 42 €

### Kurs-Nummer 305217

Beginn: 5. Dezember 2022

3 x montags, 17.30 – 21.15 Uhr

Wenden, Gesamtschule/Lehrküche  
Domenico Greco

Entgelt: ab 8 Teilnehmer 53 €  
ab 10 Teilnehmer 42 €

### Kurs-Nummer 305226

Beginn: 16. Januar 2023

3 x montags, 17.30 – 21.15 Uhr

Olpe, Berufskolleg, Lehrküche  
Domenico Greco

Entgelt: ab 8 Teilnehmer 53 €  
ab 10 Teilnehmer 42 €

## Italienisches Herbstmenü

Gar nicht schlimm, dass die Tage wieder kürzer werden. Für Sie die beste Zeit, um in geselliger Runde zu feiern und zu genießen!

Gemeinsam werden wir ein italienisches Herbstmenü zubereiten und lassen uns mit Aromen aus Bella Italia auf die kalte Jahreszeit einstellen.

Zubereitet werden:

Herbstliche Antipasti

Focaccia mit Trauben, Speck und Rosmarin

Caponata di melanzane

Fenchelsalat mit Orange

Rote Beete – Mozzarella

Saltimbocca vom Schweinefilet auf Kürbisrisotto

Tiramisu

### Kurs-Nummer 305236

Montag, 17. Oktober 2022

18.00 – 21.45 Uhr

Olpe, Berufskolleg, Lehrküche

Melanie Heuel

14,00 €

## Last minute Weihnachtsmenü für Kurzentschlossene

Die Geschenke sind besorgt, der Baum gekauft. Fehlt noch was? Das Essen! Kein Problem mit dem Last-Minute-Weihnachtsmenü für Kurzentschlossene. Vier Gänge, schnell und leicht zubereitet und dennoch gut und raffiniert!

Ein frohes Fest!

Zubereitet werden:

Feldsalat mit Nussvinaigrette &

Birnen-Bratkartoffeln

Brokkolicremesuppe

Lachstranche auf Safranrisotto & Chorizowürfel

Mousse au chocolat

### Kurs-Nummer 305246

Montag, 5. Dezember 2022

18.00 – 21.45 Uhr

Olpe, Berufskolleg, Lehrküche

Melanie Heuel

14,00 €

## Willkommen zum Herbstbrunch

Familie und Freunde zum Brunchen einladen, ohne selbst früh aufstehen zu müssen.

Mit raffiniert kombinierten herbstlichen Zutaten erstellen wir ein Buffet. Zubereitet werden einfach und schnell gemachte Suppen, süße und pikante Blechkuchen, knackige Salate, Fingerfood, Desserts und typisches Herbstgebäck.

### Kurs-Nummer 305254

Dienstag, 27. September 2022

18.00 – 21.45 Uhr

Kirchhundem, Sekundarschule Hundem-Lenne,

Teilstandort Kirchhundem, Lehrküche

Gabriele Wißling

18,00 €

## Plätzchenduft liegt in der Luft

Handgemacht! Plätzchen zum Naschen und Verschenken, für die bunten Teller und die Dosen. Wir schaffen die besten Plätzchen, mal klassisch, mal modern, ob typisch deutsch oder international. Es geht um Gebäck aus Knet-, Rühr-, Makronen-, Hefe-, und Lebkuchenteig. Außerdem erhalten Sie Informationen über die Bedeutung und Herkunft der Weihnachtsgebäcke. Gleichzeitig geht die Dozentin auf die Wirkung der weihnachtlichen Gewürze auf unseren Organismus ein. Eine weihnachtliche Rundumversorgung von süßig, lecker und gesund. Gebäckdosen mitbringen!

Mitzubringen sind: 1 Backblech & 1–2 unterschiedlich große Keksdosen

### Kurs-Nummer 305264

Donnerstag, 1. Dezember 2022

17.00 – 20.45 Uhr

Kirchhundem, Sekundarschule Hundem-Lenne,

Teilstandort Kirchhundem, Lehrküche

Gabriele Wißling

Entgelt: ab 8 Teilnehmer 18 €

ab 10 Teilnehmer 14 €

## Wintergemüse – regional- preiswert und lecker!

Wintergemüse ist auch in der kalten Jahreszeit bei regionalen Anbietern preiswert zu bekommen. Mit raffiniert kombinierten herbstlichen Zutaten aus der Region werden einfach und schnell gemachte Suppen, Eintöpfe, Aufläufe, Salate, pikante Herbstgebäcke und Desserts zubereitet.

### Kurs-Nummer 305274

Mittwoch, 23. November 2022

18.00 – 21.45 Uhr

Kirchhundem, Sekundarschule Hundem-Lenne,

Teilstandort Kirchhundem, Lehrküche

Gabriele Wißling

Entgelt: ab 8 Teilnehmern 18 €

ab 10 Teilnehmern 14 €

## Sauerkraut, Kimchi & Co.

Sauerkraut ist ein über die Grenzen Deutschlands hinaus bekanntes Nationalgericht. Hergestellt wird es unter Zugabe weniger Zutaten durch wilde Fermentation – der Milchsäuregärung. Wenn einige Dinge dabei beachtet werden, ist es kinderleicht. In diesem Kurs erfahren Sie, wie es geht. Ihr schnibbelt, knetet und presst unter Anleitung euer eigenes Sauerkraut in haushaltstaugliche Gläser. Zu Hause beobachtet ihr dann über mehrere Wochen, wie nach und nach das Sauerkraut entsteht. Um die Wartezeit zu überbrücken, labt ihr euch vorher schon an eurem selbstgemachten Kimchi. Dieses ist in Südkorea zu Hause und hat mittlerweile auch in unsere deutsche Küche Einzug gehalten. Auch wenn Kimchi milchsauer vergorenes Gemüse ist, wird es komplett anders zubereitet und ist bereits nach 1 Woche verzehrfertig. Außerdem erfahren Sie Wissenswertes rund um die Milchsäuregärung. Was passiert eigentlich während der Milchsäuregärung? Was macht sie so gesund? Welche Gemüse – und Obstsorten können verwendet werden? Was kann bei der Herstellung schiefgehen? Am Ende des Kurses erleben Sie, dass sauer nicht nur lustig macht, sondern auch gesund und lecker ist. Wer hat, kann eigene Schraubgläser und Gewichte mitbringen. Ansonsten können diese im Kurs käuflich erworben werden.

Mitzubringen sind: Eine Box oder ein Korb für die Gläser.

### Kurs-Nummer 305296

Montag, 19. September 2022

18.00 – 21.00 Uhr

Olpe, Berufskolleg, Lehrküche

Sylvia König

Entgelt: ab 8 Teilnehmern 18 €

ab 10 Teilnehmern 14 €

### Kurs-Nummer 305305

Dienstag, 20. September 2022

18.00 – 21.00 Uhr

Lennestadt-Meggen, Sekundarschule

(Realschule), Lehrküche

Sylvia König

Entgelt: ab 8 Teilnehmern 18 €

ab 10 Teilnehmern 14 €

## Wintersalate – knackig und frisch

Auch im Winter lässt die Auswahl an frischen Salaten keine Wünsche offen. Wir werden gemeinsam ein Salatbuffet zubereiten und mit alternativen Brotaufstrichen, selbst gebackenen pikanten Gebäcken das Buffet ergänzen.

### Kurs-Nummer 305314

Dienstag, 8. November 2022

18.00 – 21.45 Uhr

Kirchhundem, Sekundarschule Hundem-Lenne,

Teilstandort Kirchhundem, Lehrküche

Gabriele Wißling

18,00 €

### Kurs-Nummer 305324

Donnerstag, 10. November 2022

18.00 – 21.45 Uhr

Kirchhundem, Sekundarschule Hundem-Lenne,

Teilstandort Kirchhundem, Lehrküche

Gabriele Wißling

18,00 €

## Multitalent – die Kartoffel

Selten zeigt sich ein Gemüse so vielseitig wie die Kartoffel und sorgt dadurch für so viel Abwechslung auf dem Speiseplan. Ob gekocht, gebraten, gebacken oder gefüllt, als Suppe oder Salat, kräftiges Ofengericht, als Brot, Kuchen oder Marmelade. Kartoffelrezepte sind vielfältig, schmackhaft und aufgrund der günstigen Nährstoffzusammensetzung der Kartoffel gesund. Angeboten wird ein Kochkurs mit ausgefallenen Rezepten, die leicht nachzukochen sind.

### Kurs-Nummer 305334

Dienstag, 25. Oktober 2022

18.00 – 21.45 Uhr

Kirchhundem, Sekundarschule Hundem-Lenne,

Teilstandort Kirchhundem, Lehrküche

Gabriele Wißling

Entgelt: ab 8 Teilnehmern 18 €

ab 10 Teilnehmern 14 €

### Kurs-Nummer 305344

Donnerstag, 27. Oktober 2022

18.00 – 21.45 Uhr

Kirchhundem, Sekundarschule Hundem-Lenne,

Teilstandort Kirchhundem, Lehrküche

Gabriele Wißling

Entgelt: ab 8 Teilnehmern 18 €

ab 10 Teilnehmern 14 €

## Ernährung in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

altes Wissen, neu entdeckt

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) besagt, dass ein Mensch gesund ist, wenn sich sein Körper in einem gesunden Gleichgewicht befindet. Bei der Ernährung nach TCM dreht sich deshalb alles um Balance, basierend auf dem Harmonieprinzip von Yin und Yang.

Sie erfahren in diesem Kurs viel über die wesentlichen Grundlagen der TCM sowie über die Wirkweise der Nahrungsmittel eingebunden in die fünf Wandlungsphasen.

Welche Lebensmittel wärmen, welche kühlen? Welche Wirkung hat z. B. der bittere Geschmack? Wie ernähre ich mich richtig in den verschiedenen Jahreszeiten und Lebenszyklen?

Zwischen den Kursabenden besteht die Möglichkeit zur Führung eines Ernährungsprotokolls, welches Sie am Ende des zweiten Teils selbst unter Anleitung auswerten.

Das in diesem Kurs erworbene Wissen können Sie direkt im Alltag flexibel und undogmatisch umsetzen. Jeder kleine Schritt ist bereits ein Beitrag zur Harmonisierung des Gleichgewichts und führt Sie zu mehr Energie und Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: Stift und Schreibblock

### Kurs-Nummer 305286

Beginn: 3. November 2022

2 x donnerstags, 19.00 – 20.30 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Heike Knappstein

Entgelt: ab 8 Teilnehmern 20 €

ab 10 Teilnehmern 16 €

### Lassen Sie sich beraten:

### VHS-Veranstaltungen sind und ersetzen keine medizinischen oder therapeutischen Behandlungen.

- Wenn Sie sich nicht sicher sind, welcher Gesundheitskurs für Sie der richtige ist
- Wenn Sie Fragen zu Voraussetzungen haben
- Wenn Sie wissen möchten, was zu den Kursen mitzubringen ist hilft Ihnen die Beratung:

Telefon 02761 – 9420 3009

**Für Kochkurse können pro  
Anmeldung maximal zwei  
Personen angemeldet werden!**



# Sportangebote des Sportbildungswerks

## Sportbildungswerk Außenstelle Olpe

Das Sportbildungswerk ist eine gesetzlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung nach dem Weiterbildungsgesetz des Landes Nordrhein-Westfalen.



## Kontakt und Informationen

Sportbildungswerk NRW e.V. Außenstelle Olpe | Bahnhofstr. 15 | 57462 Olpe  
Tel. 02761-94298-00 | Fax. 02761-94298-29 | [kurse@ksb-olpe.org](mailto:kurse@ksb-olpe.org) | [www.sportangebote-olpe.de](http://www.sportangebote-olpe.de)



## Anmeldungen

Online unter [www.sportangebote-olpe.de](http://www.sportangebote-olpe.de)

## Fitness - Gesundheit - Aqua - Yoga

Kurs-Nr.	Kurstitel	Beginn*	Uhrzeit	Anz.	Preis	Ort
202	Body Feeling	15.08.2022	08.30-09.30	15	60,00 €	Fretter
201	Fitness - Gymnastik	26.07.2022	19.00-20.00	16	64,00 €	Drolshagen
203	Gesundheitsfördernde	16.08.2022	18.30-19.30	15	60,00 €	Lenhausen
204	Fitnessgymnastik für Frauen		19.45-20.45	15	60,00 €	Lenhausen
305	Aquagymnastik	15.08.2022	12.45-13.45	16	126,40 €	Freizeitbad Olpe
206	Allgemeine Gymnastik 50+	24.08.2022	09.00-10.00	8	40,00 €	Würdinghausen

## Rehabilitationssport

Rehabilitationssport darf grundsätzlich von jedem Arzt verordnet werden und wird von den Krankenkassen zu 100% finanziert.

- Mit einer Verordnung entstehen keine Kursgebühren!
- Eine Teilnahme ohne Verordnung ist gegen eine Kursgebühr möglich!
- Ein Wechsel innerhalb der Verordnung ist möglich!
- Ein Kurseinstieg ist jederzeit mit einer Voranmeldung möglich (auch bei Wechselschichten!)



Anmeldung und weitere Informationen unter 02761-94298-11 oder [kurse@ksb-olpe.org](mailto:kurse@ksb-olpe.org). Alle Reha-Angebote erfüllen die Qualitätsstandards und sind über REHASupPORT zertifiziert.

Kurstitel	Wochentag*	Uhrzeit	Ort
Orthopädie	Dienstag	18.00-19.00	Kirchhundem - Heinsberg
Orthopädie	Dienstag	19.00-20.00	Kirchhundem - Heinsberg
Orthopädie	Dienstag	18.15-19.15	Lennestadt - Halberbracht
Orthopädie	Mittwoch	08.30-09.30	Lennestadt - Halberbracht
Neurologie	Donnerstag	17.30-18.30	Kirchhundem
Orthopädie	Freitag	11.30-12.30	Olpe

Rehasport Orthopädie für die Bereiche: Gelenkschäden, Wirbelsäulenerkrankungen, Osteoporose, M. Bechterew etc.  
Rehasport Neurologie für die Bereiche: Multiple Sklerose, M. Parkinson, Schlaganfall, Querschnitt, Demenz, etc.

### \*Hinweis:

Bitte beachten Sie, dass die Bekanntgabe der oben genannten Termine unter Vorbehalt erfolgt und ggf. Anpassung vorgenommen werden. Aktuelle Informationen zu unseren Sportangeboten und den damit verbundenen Hygieneauflagen erhalten Sie unter [www.sportangebote-olpe.de](http://www.sportangebote-olpe.de) oder 02761/94298-00.



# Sportangebote des Sportbildungswerks

## Zertifizierte Aqua - Präventionskurse

Kurs-Nr.	Kurstitel	Beginn*	Uhrzeit	Anz.	Preis	Ort
320	Aquagymnastik für Junggebliebene	15.08.2022	08.00-09.00	8	108,00 €	Freizeitbad Olpe
321	Aquagymnastik	16.08.2022	13.00-14.00	8	108,00 €	Freizeitbad Olpe
322	Aquajogging für Frauen	16.08.2022	19.00-20.00	8	108,00 €	Freizeitbad Olpe
323	Aquajogging	16.08.2022	20.00-21.00	8	108,00 €	Freizeitbad Olpe
324	Aquagymnastik	17.08.2022	13.00-14.00	8	108,00 €	Freizeitbad Olpe
325	Aquajogging	17.08.2022	19.00-20.00	8	108,00 €	Freizeitbad Olpe
326	Aquajogging	17.08.2022	20.00-21.00	8	108,00 €	Freizeitbad Olpe
327	Aquajogging	18.08.2022	13.00-14.00	8	108,00 €	Freizeitbad Olpe
328	Aquajogging	18.08.2022	18.00-19.00	8	108,00 €	Freizeitbad Olpe
329	Aquajogging	18.08.2022	19.00-20.00	8	108,00 €	Freizeitbad Olpe
330	Aquagymnastik	18.08.2022	20.00-21.00	8	108,00 €	Freizeitbad Olpe
331	Aquagymnastik für Junggebliebene	19.08.2022	08.00-09.00	8	108,00 €	Freizeitbad Olpe
332	Aquagymnastik für Junggebliebene	19.08.2022	09.00-10.00	8	108,00 €	Freizeitbad Olpe

Kurs-Nr.	Kurstitel	Beginn*	Uhrzeit	Anz.	Preis	Ort
420	Aquagymnastik für Junggebliebene	24.10.2022	08.00-09.00	8	108,00 €	Freizeitbad Olpe
421	Aquagymnastik	25.10.2022	13.00-14.00	8	108,00 €	Freizeitbad Olpe
422	Aquagymnastik für Frauen	25.10.2022	19.00-20.00	8	108,00 €	Freizeitbad Olpe
423	Aquagymnastik	25.10.2022	20.00-21.00	8	108,00 €	Freizeitbad Olpe
424	Aquagymnastik	26.10.2022	13.00-14.00	8	108,00 €	Freizeitbad Olpe
425	Aquagymnastik	26.10.2022	19.00-20.00	8	108,00 €	Freizeitbad Olpe
426	Aquagymnastik	26.10.2022	20.00-21.00	8	108,00 €	Freizeitbad Olpe
427	Aquagymnastik	27.10.2022	13.00-14.00	8	108,00 €	Freizeitbad Olpe
428	Aquagymnastik	27.10.2022	18.00-19.00	8	108,00 €	Freizeitbad Olpe
429	Aquagymnastik	27.10.2022	19.00-20.00	8	108,00 €	Freizeitbad Olpe
430	Aquagymnastik	27.10.2022	20.00-21.00	8	108,00 €	Freizeitbad Olpe
431	Aquagymnastik für Junggebliebene	21.10.2022	08.00-09.00	8	108,00 €	Freizeitbad Olpe
432	Aquagymnastik für Junggebliebene	21.10.2022	09.00-10.00	8	108,00 €	Freizeitbad Olpe

Aquagymnastik findet im Flachwasser statt.  
 Aquajogging findet im Tiefwasser statt.

Anmeldungen zu den oben aufgeführten Präventionskursen sind nur im Freizeitbad Olpe unter 02761-93850 oder -938569 möglich. Die Aqua-Angebote 320-432 sind mit den Qualitätssiegeln SPORT PRO GESUNDHEIT & Deutscher Standard Prävention ausgezeichnet. Eine Bezuschussung durch die Krankenkassen ist möglich!

### \*Hinweis:

Bitte beachten Sie, dass die Bekanntgabe der oben genannten Termine unter Vorbehalt erfolgt und ggf. Anpassung vorgenommen werden. Aktuelle Informationen zu unseren Sportangeboten und den damit verbundenen Hygieneauflagen erhalten Sie unter [www.sportangebote-olpe.de](http://www.sportangebote-olpe.de) oder 02761/94298-00.



## Programmbereich: Sprachen und Integration

Spracherwerb und das Beherrschen einer Fremdsprache sind grundlegende Schlüsselqualifikationen, die in unserer Gesellschaft erwartet werden. Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende

Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden.

Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu fördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Auch die in der Schule erlernten Fertigkeiten, eine Sprache lesen, hören, schreiben und sprechen zu können, müssen kontinuierlich aufgefrischt und vertieft werden, um nicht wieder verloren zu gehen. Dieses Sprachtraining kann in einem Anfängerkurs beginnen und über Wiederauffrischungs- und Vertiefungskurse bis zur reinen Kommunikationskursen mit muttersprachlichen Dozentinnen und Dozenten führen. Die Teilnehmenden erweitern durch ihr sprachliches Lernen und Handeln ihre beruflichen und privaten Horizonte, knüpfen neue Kontakte und stellen sich neuen Herausforderungen.

Ihr Ansprechpartner: Dr. Thomas Gehling, Telefon 02761 – 9420 3003

Weitere Infos und Anmeldung: unter [www.vhs-kreis-olpe.de](http://www.vhs-kreis-olpe.de)

## Ihr Weg zum deutschen Pass

### Voraussetzungen zur Einbürgerung – Sprachprüfung und Einbürgerungstest

Wenn Sie sich einbürgern lassen möchten, müssen Sie ausreichende Deutschkenntnisse und Grundwissen über Gesellschaft, Demokratie und Lebensverhältnisse in Deutschland nachweisen. Für beides können Sie den Nachweis an der Volkshochschule des Kreises Olpe ablegen. Wir bieten Ihnen die Organisation und Durchführung der Sprachprüfungen und des Einbürgerungstest an; bei allen weiteren Fragen zur Einbürgerung wenden Sie sich bitte direkt an die zuständige Einbürgerungsstelle.

Weitere Informationen finden Sie auch unter <https://www.bmi.bund.de/DE/themen/verfassung/staatsangehoerigkeit/einbuengerung/einbuengerung.html>.

### Einbürgerungstest

Der Einbürgerungstest ist eine schriftliche Prüfung mit Fragen zur Geschichte, Gesellschaft und zur politischen Ordnung Deutschlands. Aus einem Fragenkatalog von 310 Fragen bekommen Sie 33 Fragen als Multiple-Choice-Test. Sie haben 60 Minuten Zeit, um für jede der Fragen aus vier möglichen Antworten die jeweils richtige Antwort auszuwählen. Alle Fragen können Sie auch interaktiv im Internet üben, z.B. unter <http://www.bamf.de/DE/Willkommen/Einbuengerung/OnlineTestcenter/online-testcenter-node.html> (folgen Sie dort dem Link „Interaktiver Fragenkatalog Einbürgerungstest“).

Um den Test zu bestehen, müssen Sie mindestens 17 der 33 Fragen richtig beantworten. Das Ergebnis wird Ihnen vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) direkt nach Hause geschickt. Wir können Ihnen dazu keine Auskunft geben.

Wichtig: Bitte bringen Sie zum Testtermin Ihren gültigen Ausweis/Pass und einen Kugelschreiber mit. Ihr Smartphon lassen Sie am besten zuhause. Sollte dies nicht möglich sein, müssen Sie es vor Beginn der Prüfung abgeben und erhalten es dann nach Prüfungsende wieder zurück. Alle Prüfungen beginnen pünktlich zum vorher mitgeteilten Zeitpunkt. Die Prüfungsgebühren werden nicht erstattet!

Der Einbürgerungstest kann (abhängig von verfügbaren vhs-Terminen) beliebig oft wiederholt werden. Jede Teilnahme kostet 25 Euro. Die Anmeldung muss spätestens vier Wochen vor dem Testtermin erfolgen und ist nur persönlich möglich (montags, mittwochs und freitags 9.00 – 12.00 Uhr; dienstags und donnerstags 14.00 – 16.00 Uhr). Bitte vereinbaren Sie unter der Telefonnummer 02761-9420 3011 einen Anmeldetermin. Bringen Sie zur Anmeldung selbst einen gültigen Ausweis mit.

#### Kurs-Nummer 404056

Beginn: 27. September 2022

15.00 – 16.00 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

25,00 €

#### Kurs-Nummer 404076

Beginn: 13. Dezember 2022

15.00 – 16.00 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

25,00 €

#### Kurs-Nummer 404066

Beginn: 15. November 2022

15.00 – 16.00 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

25,00 €

#### Kurs-Nummer 404086

Beginn: 31. Januar 2023

15.00 – 16.00 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

25,00 €

## Prüfungsvorbereitung DTZ

(Deutsch-Test für Zuwanderer)

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die nur den Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ) ablegen möchten, aber vorher keinen Integrationskurs zur Vorbereitung besucht haben.

Auch wenn alle an der Prüfung Teilnehmenden bereits über ausreichend gute Kenntnisse der deutschen Sprache verfügen (sollten), zeigt die Erfahrung: Wer darüber hinaus auch mit dem Ablauf der Prüfung vertraut ist, dessen Chancen verbessern sich zusätzlich. Anhand eines Modelltests wird hier die Prüfung simuliert und die Teilnehmenden erhalten wertvolle Tipps zu den einzelnen Prüfungsteilen Hör – und Leseverstehen, Schreiben und Sprechen.

### Kurs-Nummer 404046

Dienstag, 13. Dezember 2022

17.00 – 20.45 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

19,00 €

## Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)

Für Ihre Einbürgerung benötigen Sie neben dem bestandenen Einbürgerungstest auch einen Nachweis über Ihre Sprachkenntnisse. Diese müssen auf der Niveaustufe B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens liegen oder darüber. Nähere Infos zu den einzelnen Sprachniveaus finden Sie weiter oben unter „Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen“.

Die Volkshochschule des Kreises Olpe bietet Ihnen den Nachweis Ihrer Kenntnisse in Form des Deutsch-Tests für Zuwanderer (DTZ) an. Dieser besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Prüfungsteil und umfasst insgesamt drei Subtests („Hören und Lesen“, „Schreiben“, „Sprechen“). Bringen Sie bitte zur Prüfung Ihren gültigen Ausweis/Pass mit. Ihr Smartphone dürfen Sie gerne zuhause lassen. Sollte dies nicht möglich sein, müssen Sie es vor Beginn der Prüfung abgeben und erhalten es nach Prüfungsende wieder zurück.

Die Auswertung der Prüfung erfolgt durch die telc gGmbH in Frankfurt am Main. Das Ergebnis erhalten Sie ca. 3 Wochen nach der Prüfung. Für die Prüfung gelten die AGB des vorgenannten Prüfungsanbieters und nicht die der VHS des Kreises Olpe.

Teilnehmern, die nicht an einem Integrationskurs teilgenommen haben, empfehlen wir nachdrücklich die Teilnahme an einem unserer Vorbereitungskurse (siehe „Prüfungsvorbereitung DTZ“). Hier üben Sie anhand eines Modelltests den genauen Prüfungsablauf und erhalten dabei wertvolle Tipps für Ihre echte Prüfung.

Für die Sprachprüfung ist mindestens vier Wochen vor dem Prüfungstermin eine schriftliche Anmeldung erforderlich. Sie ist nur persönlich möglich (montags, mittwochs und freitags 9.00 – 12.00 Uhr; dienstags und donnerstags 14.00 – 16.00 Uhr). Bitte vereinbaren Sie unter der Telefonnummer 02761-9420 3011 einen Anmeldetermin. Bringen Sie zu Ihrer Anmeldung einen gültigen Ausweis mit.

### Kurs-Nummer 404016

Freitag, 5. August 2022

9.00 – 16.00 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

125,00 €

### Kurs-Nummer 404036

Samstag, 17. Dezember 2022

9.00 – 16.00 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

125,00 €

## Integrationskurse Deutsch

### Was ist ein Integrationskurs?

Die VHS des Kreises Olpe ist offiziell als Kursträger für Integrationskurse beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) anerkannt. Ein allgemeiner Integrationskurs umfasst **600 Unterrichtsstunden Sprachkurs** und **100 Unterrichtsstunden Orientierungskurs**. Der Sprachkurs ist in 6 Module aufgeteilt. Jedes Modul hat 100 Unterrichtsstunden. Sie lernen in den 600 Unterrichtsstunden Deutsch für den Alltag bis zur Niveaustufe B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (siehe oben). Im anschließenden Orientierungskurs lernen Sie Wichtiges über das Zusammenleben in Deutschland (deutsche Politik, Kultur, Gesellschaftsordnung und Geschichte). Sowohl der Sprachkurs als auch der Orientierungskurs schließen jeweils mit einem Test ab. Die Abschlussprüfung des Sprachkurses ist der DTZ (Deutsch-Test für Zuwanderer).

Je nach bewiesenen Sprachkenntnissen bescheinigt er das Niveau A2 oder B1. Der Orientierungskurs schließt mit dem Test „Leben in Deutschland“ ab. Wer beide Prüfungen/Tests besteht, hat den Integrationskurs erfolgreich abgeschlossen und erhält das „Zertifikat Integrationskurs“.

Unsere Integrationskurse finden in der Regel vormittags statt: von montags bis freitags mit jeweils 5 Unterrichtsstunden. Ob es auch Kurse im Nachmittags- oder Abendbereich gibt, können Sie im Beratungsgespräch bei uns erfragen und erfahren.

Neben allgemeinen Integrationskursen bieten wir für Analphabeten und Teilnehmende, die in der Schule keine lateinische Schrift gelernt haben, auch spezielle Integrationskurse **mit Alphabetisierung** an. Diese dauern je nach individuellem Lerntempo 900 bis 1200 Unterrichtsstunden.

### Wer kann an einem Integrationskurs teilnehmen?

1. Personen, die vom Jobcenter, der Ausländerbehörde oder den Sozialämtern der Städte und Gemeinden zum Besuch eines Integrationskurses verpflichtet wurden.
2. Personen, die vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF), oder im Falle von Spätaussiedlern vom Bundesverwaltungsamt zum Besuch eines Integrationskurses berechtigt wurden
3. Wenn ausreichend freie Plätze vorhanden sind, können auch andere Interessenten, die Deutsch lernen wollen, aber keine Berechtigung oder Verpflichtung haben, an einem Integrationskurs teilnehmen.

### Was kostet die Teilnahme?

Die Teilnehmenden tragen die Kosten für den Besuch eines Integrationskurses zum Teil selbst, wenn sie dazu in der Lage sind.

Seit dem 1. Januar 2021 zahlen Teilnehmer ohne Kostenbefreiung 220 Euro je Modul. Der Kurs ist auch für Selbstzahlende offen; sofern sie die Gesamtkosten von 440 Euro pro Modul tragen. Alle 100 Unterrichtsstunden beginnt ein neues Modul. Damit wird eine neue Zahlung fällig.

Eine Befreiung von den Kosten ist möglich, wenn entsprechende Voraussetzungen vorliegen (z. B. Arbeitslosengeld II oder Sozialgeld) und wenn ein entsprechender Antrag auf Kostenbefreiung vor Kurs- bzw. Modulbeginn beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gestellt wird.

Die VHS des Kreises Olpe informiert und unterstützt Sie gern bei der Antragstellung (Zulassung, Kostenbefreiung, Fahrtkosten).

### Wie melde ich mich bei der Volkshochschule an?

Eine Anmeldung zu einem Integrationskurs ist erst nach einer Beratung möglich. Nach der Anmeldung führen wir mit Ihnen einen Einstufungstest durch. Beratungsgespräch und Einstufungstest sind kostenlos. Vereinbaren Sie einen Termin.

#### Anmeldung und Antragstellung:

Maria Stettner  
Fon: 02761 – 9420 3002

#### Beratung und Kurszuordnung:

Dr. Thomas Gehling  
Fon: 02761 – 9420 3003

#### Allgemeine Information

finden Sie unter [www.bamf.de](http://www.bamf.de)

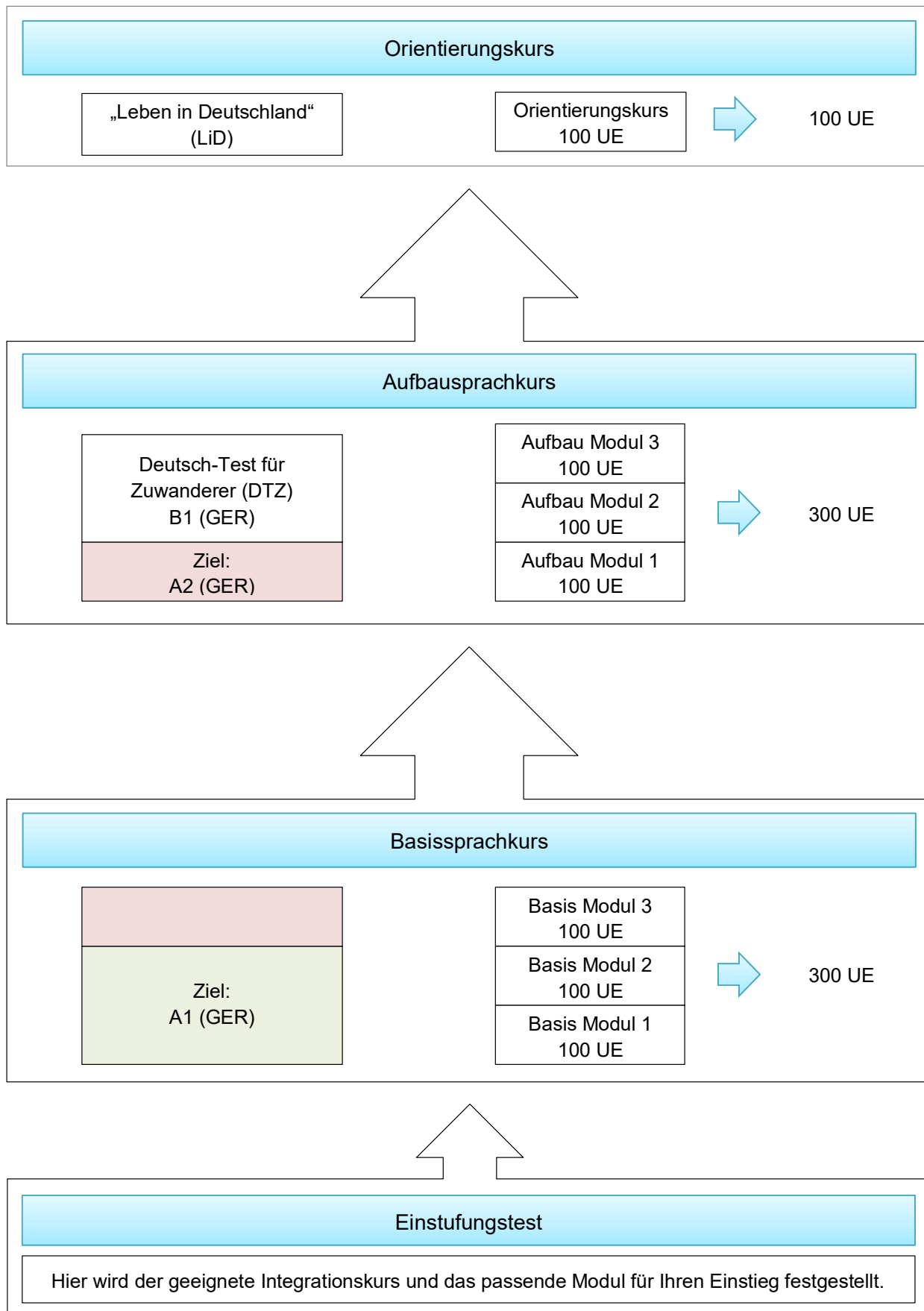
Welche Unterlagen muss ich zur Anmeldung mitbringen?

- Ausweis/Pass (mit Aufenthaltstitel)
- Bescheid über Arbeitslosengeld II oder Sozialgeld (sofern ein Anspruch hierauf besteht)
- Falls bereits vorhanden: Berechtigungsschein oder Verpflichtung



## Aufbau der Integrationskurse

700 Unterrichtseinheiten (UE)





## Uyum Kursu nedir?

Genel Uyum Kursu, 600 saatlik bir dil kursu ve 100 saatlik bir yönlendirme kursundan oluşmaktadır. Dil kursu, her biri 100'er ders saati sürendeğişik basamaklara ayrılmıştır.

Dil kursu sayesinde, günlük yaşamdaki konuşma ve yazma ihtiyacınızı tek başına karşılayabilmeniz için gerekli olan kelime hazinesine sahip olacaksınız. Kursta; resmi dairelerle irtibata geçme, komşularınız ve iş arkadaşlarınızla sohbet etme, ilgili yerlere mektup yazma ve resmi dairelerden aldığınız formları doldurma gibi iş ve işlemleri öğreneceksiniz. Yönlendirme kursunda ise size, Alman toplumundaki genel yaşam hakkında ve Almanya'nın hukuk düzeni, kültürü ve yakın geçmişindeki tarihi ile ilgili bilgiler verilecektir.

Bitirme testi bir dil testinden ve yönlendirme kursuna ilişkin olan bir sınavdan oluşmaktadır. Eğer diltestinde, Almanca'nızın yeterli olduğunu ispatlar ve yönlendirme kursuna ilişkin sınavı da başarırsanız, Uyum Kursu'nu başarıyla bitirmiş olur ve böylece "Zertifikat Integrationskurs" adlı "Uyum Kursu Sertifikası"nı alırsınız.



## Çfarë është një kurs integrimi?

Kursi i përgjithshëm i integritit përbëhet nga një kurs gjuhe me 600 orë mësimi si dhe një kurs orientimi me 100 orë mësimi. Kursi i gjuhës përbëhet nga pjesë kursit me përkatësisht 100 orë mësimi.

Në kursin e gjuhës ju mësoni një fjalor, i cili ju nevojitet për të folur dhe shkruar në jetën e përditshme. Këtu bëjnë pjesë kontakte me autoritet, biseda me fqinjët dhe kolegët e punës, shkrimi i letrave si dhe plotësimi i formularëve. Kursi i orientimit ju informon mbi jetën në Gjermani si dhe ju jep njohuri mbi rendin juridik, kulturën dhe historinë e vendit.

Testimi përfundimtar përbëhet nga testimi i gjuhës dhe testimi i kursit të orientimit. Në qoftë se ju në testimin e gjuhës vërtetoni njohuri të mjaftueshme të gjuhës gjermane dhe e kaloni testimin e kursit të orientimit, atëherë ju e keni përfunduar me sukses kursin e integritit dhe merrni „Certifikatën e kursit të integritit“.



## Czym jest kurs integracyjny?

Ogólny kurs integracyjny składa się z kursu językowego obejmującego 600 godzin lekcyjnych oraz z kursu orientacyjnego obejmującego 100 godzin lekcyjnych. Kurs językowy składa się z bloków, z których każdy obejmuje po 100 godzin lekcyjnych.

W toku kursu językowego pozna Pani/Pan słownictwo potrzebne do mówienia i pisanie w życiu codziennym. Należy do tego załatwianie spraw urzędowych, rozmowy z sąsiadami i kolegami z pracy, pisanie listów i wypełnianie formularzy. Kurs orientacyjny poinformuje Panią/Pana o życiu w Niemczech i przekaże wiedzę na temat porządku prawnego, kultury i najnowszej historii kraju.

Test końcowy składa się z testu językowego oraz testu z kursu orientacyjnego. Jeśli podczas testu językowego wykaże się Pan/Pani dostateczną znajomością języka niemieckiego oraz zda test z kursu orientacyjnego, ukończy Pan/Pani z sukcesem kurs integracyjny i otrzyma „Certyfikat kursu integracyjnego“.



## What is an integration course?

The general integration course consists of a language course with 600 hours and an orientation course organised over 100 lesson hours. The language course consists of modules of 100 lesson hours each. The first 300 lesson hours are called the basic language course, while the subsequent 300 lesson hours represent the follow-on language course. In the language course you learn the vocabulary you need to speak and write in everyday situations. This includes contact with authorities, conversations with neighbours and colleagues, writing letters and completing forms. The orientation course informs you about life in Germany and provides knowledge about the legal system, the culture and the recent history of Germany.

The final examination consists of a language test and the test relating to the orientation course. If you can prove in the language test that you have a sufficient command of German, and if you pass the test relating to the orientation course, you have successfully completed the integration course and are awarded the "Integration Course Certificate".



## Qu'est-ce qu'un cours d'intégration ?

Le cours d'intégration général comprend un cours de langue de 600 heures et un cours d'orientation de 100 heures. Le cours de langue comprend des niveaux de 100 heures de cours chacun. Les 300 premières heures sont appelées cours de langue de base, les 300 heures suivantes portent la dénomination de cours d'approfondissement. Dans le cadre du cours de langue, vous apprenez le vocabulaire dont vous aurez besoin au quotidien pour parler et écrire. En font partie les contacts avec les administrations, les discussions avec vos voisins et collègues, la rédaction de lettres et le remplissage de formulaires. Le cours d'orientation vous informe sur la vie en Allemagne ainsi que sur la législation, la culture et l'histoire récente du pays. L'examen final comprend un test linguistique et un test relatif au cours d'orientation. Si vous prouvez que vous possédez des connaissances suffisantes en allemand lors du test linguistique et si vous réussissez le test relatif au cours d'orientation, vous aurez terminé le cours d'intégration avec succès et recevrez le « Certificat Cours d'Intégration ».



## Что такое интеграционный курс?

Общий интеграционный курс состоит из языкового курса, длящегося 600 учебных часов, и ориентировочного курса продолжительностью в 100 учебных часов. Языковой курс состоит из модулей по 100 учебных часов. Первые 300 часов называются базовым языковым курсом, следующие 300 часов - прод. олажающим курсом. На языковом курсе Вы осваиваете словарный запас, который понадобится Вам для бытового общения и письма. К нему относятся также контакты с ведомствами, разговоры с соседями и коллегами, написание писем и заполнение формуляров. В рамках ориентировочного курса Вы получите информацию о жизни в Германии, приобретёте знания о правовой системе, культуре и новейшей истории государства.

Заключительный тест состоит из языкового теста и теста по ориентировочному курсу. Если Вы покажете достаточные знания немецкого языка на языковом тесте, а также сдадите тест по ориентировочному курсу, то Вы получите «Сертификат об успешном окончании интеграционного курса».

## ... links und rechts des Integrationskurses: allgemeine Deutschkurse – ohne Prüfungen

Neben den Integrationskursen bieten wir im Bereich Deutsch als Fremdsprache auch weitere Kurse an, in denen Sie Deutsch an der VHS lernen oder vertiefen können. Gedacht sind diese Kurse insbesondere für solche Personen, die aus dem ein oder anderen Grund an einem Integrationskurs nicht teilnehmen dürfen oder können, weil sie z.B. keine Zulassung bekommen oder aus beruflichen Gründen für einen täglichen Kursbesuch an fünf Tagen in der Woche keine Zeit haben. Die VHS bietet hier sowohl Kurse im Anfängerbereich (A1), als auch Anschlusskurse für die Zeiten nach dem Besuch eines Integrationskurses (B2) an.

**Ihr Ansprechpartner für weitere Kurs-Infos: Dr. Thomas Gehling,**  
**Telefon: 02761 – 9420 3003.**

## Deutsch als Fremdsprache – Stufe A1

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Sie wollen Deutsch lernen, arbeiten aber und haben daher nur nach Ihrer Arbeit hierfür Zeit? Dann ist dieser Kurs der richtige für Sie. Sie nehmen sich an einem Tag in der Woche nach Ihrer Arbeit Zeit, um zum Deutschkurs zu kommen, und lernen ansonsten nach eigenem Tempo zu Hause – wann immer Sie Zeit dazu haben. Nach und nach wird Ihr Deutsch auf diese Weise besser und besser werden.

In diesem Anfängerkurs erlernen Sie die Grundlagen der deutschen Sprache mit dem Ziel, einfache Gespräche in Alltagssituationen zu bewältigen

### Kurs-Nummer 404136

Beginn: 1. September 2022  
16 x donnerstags, 17.15 – 18.45 Uhr  
Olpe, WBZ, Büro +1.06  
Lena Albach  
90,00 €

### Kurs-Nummer 404116

Beginn: 6. September 2022  
16 x dienstags, 17.15 – 18.45 Uhr  
Olpe, In der Trift 1, Raum +1.02  
Angelika Kubina  
90,00 €

## Deutsch als Fremdsprache – Stufe A1

Erste Schritte für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die erst seit Kurzem in Deutschland sind. Es handelt sich um einen Kurs, der sie dabei unterstützen soll, ihre ersten Schritte in die deutsche Sprache zu machen. Die Teilnehmer werden in diesem Kurs mit den Grundlagen der deutschen Sprache vertraut gemacht. Der Kurs ersetzt keinen Integrationskurs und wird auch nicht mit dem Erreichen eines Sprachniveaus abgeschlossen. Interessenten müssen zur Teilnahme folgende Voraussetzungen mitbringen:

- Sie sind lateinisch alphabetisiert
- Sie haben keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse im Deutschen.

### Kurs-Nummer 404155

Beginn: 5. September 2022  
16 x montags/mittwochs, 17.30 – 19.00 Uhr  
Lennestadt-Meggen, Sekundarschule Meggen N.N.  
90,00 €

### Kurs-Nummer 404144

Beginn: 6. September 2022  
16 x dienstags/donnerstags 16.00 – 17.30 Uhr  
Kirchhundem, Sekundarschule Hundem-Lenne  
Wilhelm Tenhaef  
90,00 €

## Deutsch als Fremdsprache – Stufe A1.2

Folgekurs 2 – Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Sie wollen Deutsch lernen, arbeiten aber bereits und haben daher nur nach der Arbeit hierfür Zeit? Dann ist dieser Kurs der richtige für Sie. Sie nehmen sich an einem Abend in der Woche nach Ihrer Arbeit Zeit, um zum Deutschkurs zu kommen, und lernen ansonsten nach eigenem Tempo zu Hause – immer, wann Sie Zeit haben. Nach und nach wird Ihr Deutsch auf diese Weise besser und besser werden.

In diesem zweiten Teil des Kurses erweitern Sie Ihre grammatischen Strukturen und bauen Ihren Wortschatz im Deutschen aus. Hier lernen Sie, einfache Gespräche in Situationen des Alltags zu verstehen und zu führen.

### Kurs-Nummer 404106

Beginn: 1. September 2022  
16 x donnerstags, 17.15 – 18.45 Uhr  
Olpe, Weiterbildungszentrum  
Angelika Kubina  
ab 10 Teilnehmenden 90 €

### Kurs-Nummer 404126

Beginn: 6. September 2022  
16 x dienstags, 17.15 – 18.45 Uhr  
Olpe, Weiterbildungszentrum  
Lena Albach  
ab 10 Teilnehmenden 90 €

## Deutsch als Fremdsprache – Stufe C1

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon gute Kenntnisse der deutschen Sprache mitbringen, aber ihre Sprachkenntnisse weiter vertiefen möchten. Sie trainieren hier vor allem Ihre mündliche und schriftliche Ausdrucksfähigkeit. Die Themen werden gemeinsam im Kurs ausgewählt.

### Kurs-Nummer 404706

Beginn: 31. August 2022  
14 x mittwochs, 18.00 – 19.30 Uhr  
Olpe, Weiterbildungszentrum  
Ulrich Stenzel  
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 140 €  
ab 8 Teilnehmern 105 €  
ab 10 Teilnehmern 84 €

## Deutsche Grammatik – Stufe B1 – B2

Sie fühlen sich manchmal noch unsicher im Umgang mit der deutschen Grammatik? Sie haben selbst Deutsch als Ihre zweite Sprache gelernt und jetzt vielleicht Kinder in der Schule, denen Sie auch bei schwierigeren grammatischen Problemen zur Seite stehen wollen? Oder Sie benötigen für Ihren Beruf mehr Selbstsicherheit in der deutschen Grammatik? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Hier üben Sie alle wichtigen Grammatikthemen auf Niveau B1 und B2. Anhand abwechslungsreicher Übungsformen, Texten mit Witz und Humor und Situationen aus dem Alltags – und Arbeitsleben lernen Sie Deutsch, wie man es spricht und schreibt.

Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs ist es, dass Sie allgemeine Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1 bereits mitbringen.

Lehrbuch: Deutsch Übungsbuch Grammatik A2-B2. Hueber

### Kurs-Nummer 404506

Beginn: 29. August 2022  
10 x montags, 18.00 – 20.15 Uhr  
Olpe, Weiterbildungszentrum  
Ulrich Stenzel  
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 140 €  
ab 8 Teilnehmern 105 €  
ab 10 Teilnehmern 84 €

## Von A1 bis C2 – Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen (GER)

¿Hablás español? Do you speak English? Parlez-vous français? Puhutko suomea? Der Europäische Referenzrahmen ermöglicht die Bewertung und den Vergleich von Sprachkenntnissen. Jede Stufe beschreibt genau, welche Fähigkeiten und Kenntnisse die Lernenden erwerben müssen, um dieses Sprachniveau zu beherrschen. So können Sie Ihre Kenntnisse optimal einschätzen und den passenden vhs-Sprachkurs für sich finden!

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

<b>C 2</b>	<b>Annähernd muttersprachliche Kenntnisse</b> 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 Nuancen deutlich machen.
<b>C 1</b>	<b>Fachkundige Sprachkenntnisse</b> Sie können ein breites Spektrum anspruchsvoller Texte verstehen. Sie können sich spontan ausdrücken, ohne öfter nach Worten suchen zu müssen. Sie können sich ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern. Sie können die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben wirksam und flexibel anwenden.
<b>B 2</b>	<b>Selbständige Sprachverwendung</b> Sie können die Hauptinhalte komplexer Texte erfassen und verstehen. Sie können ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut führen. Sie können sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken.
<b>B 1</b>	<b>Fortgeschrittene Sprachverwendung</b> Sie können die Hauptpunkte eines Gesprächs verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen begegnet. Sie können sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten und Ihre Meinung begründen.
<b>A 2</b>	<b>Grundlegende Kenntnisse</b> Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen. Sie können mit einfachen Mitteln über Ihre Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge aus Ihrem Alltag sprechen.
<b>A 1</b>	<b>Anfänger</b> Sie können sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z. B. wo sie wohnen, wen sie kennen oder was für Dinge sie haben. Sie können auf Fragen dieser Art auch selbst eine Antwort geben. Sie können sich auf einfache Art verständigen, sofern Ihr Gegenüber langsam und deutlich spricht und bereit ist zu helfen.

## Arabisch

### Arabisch – Stufe A1

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Salam! Neugierig auf Arabisch? In diesem Kurs werden Sie sanft und motivierend in die Sprache eingeführt, die 300 bis 400 Millionen Menschen und über 25 Länder zwischen Marokko und dem Oman miteinander verbindet. Da der Dozent Muttersprachler ist, erfahren Sie zudem nebenbei auch noch viel Interessantes und Wissenswertes über den vielseitigen arabischsprachigen Kulturraum.

#### Kurs-Nummer 401106

Beginn: 7. September 2022

10 x mittwochs, 18.00 – 19.30 Uhr

Olpe, In der Trift 1, Raum +1.01

David Schamma

Entgelt: ab 6 Teilnehmern 94 €

ab 8 Teilnehmern 70 €

bei 10 Teilnehmern 56 €

## Chinesisch

### Online-Schnupperkurs Chinesisch

Sie möchten in die jahrtausendalte Kultur und Sprache des Reichs der Mitte eintauchen? Sie möchten erfahren, warum der Ton in der chinesischen Sprache im wahrsten Sinne des Wortes „die Musik“ macht? Und Sie würden gerne lernen, erste kleine Dialoge zu führen und Schriftzeichen zu schreiben? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Nebenbei werden ganz sicher viele Fragen zu Land, Menschen und Kultur beantwortet.

#### Kurs-Nummer 402018

Freitag, 9. Dez 2022, 18.00 – 20.15 Uhr

Samstag, 10. Dez 2022, 10.00 – 12.30 Uhr

Sonntag, 11. Dez 2022, 10.00 – 12.30 Uhr

Online, Plattform Zoom

Sandra Klefges

Entgelt: ab 4 Teilnehmern 56 €

ab 6 Teilnehmern 38 €

ab 8 Teilnehmern 28 €

## Englisch

### Let's start and have fun!

Level A 1.2 Folgekurs

Dieser Kurs wendet sich an Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Das Lehrwerk verspricht spannende Einblicke in die englischsprachige Welt und führt mit erfrischenden Übungen Schritt für Schritt und mit viel Spaß ans Ziel, ohne zu überfordern.

Lehrwerk: Let's enjoy English A 1.2. Klett.

#### Kurs-Nummer 406146

Beginn: 6. September 2022

15 x dienstags, 19.30 – 21.00 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Dörthe Stockhecke

Entgelt: ab 8 Teilnehmern 105 €

ab 10 Teilnehmern 84 €

## English: Fit for your holidays

Stufe A2 Folgekurs 3

Sie möchten gerne Urlaub in Ländern machen, wo Englisch gesprochen wird? Sie befürchten aber, dass Ihre Englischkenntnisse nicht ausreichen, sich überall verständlich zu machen bzw. Englisch Sprechende zu verstehen?

In diesem Kurs erlernen und üben wir ganz gezielt, in typischen Urlaubssituationen wie:

- Einchecken im Hotel
- Essen gehen
- Einkaufen
- Auto mieten
- Ausflüge buchen
- Small Talk

usw. die richtigen Worte zu finden. Aber genauso bereiten wir uns auf mögliche Problemsituationen wie:

- Krankheit
- Arztbesuch im Urlaub
- Autopanne
- Beschwerden im Hotel und anderswo vor.

### Kurs-Nummer 406296

Beginn: 18. Oktober 2022  
12 x dienstags, 18.00 – 19.30 Uhr  
Olpe, Weiterbildungszentrum  
Astrid Ochel

Entgelt: ab 6 Teilnehmern 112 €  
ab 8 Teilnehmern 84 €  
ab 10 Teilnehmern 68 €

## A New Start

Stufe A 2.1 – Auffrischkurs

Möchten Sie schon seit längerer Zeit Englisch lernen, haben jedoch Bedenken, es könnte zu schnell gehen?

In diesem Kurs gehen wir in kleinen Schritten voran, für alle Altersklassen offen. Sie durchlaufen mehrere Stationen des Lehrwerkes und trainieren die Grundfertigkeiten Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen. Der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Kommunikation.

### Kurs-Nummer 406301

Beginn: 29. August 2022  
17 x montags, 17.00 – 18.30 Uhr  
Attendorn, Rivius-Gymnasium, Foyer Cafeteria  
Judith Schulte

Entgelt: ab 8 Teilnehmern 119 €  
ab 10 Teilnehmern 96 €



## Let's go on and have fun!

Stufe A2 - Fortsetzungskurs

Bei diesem Kurs handelt es sich um den Fortsetzungskurs aus dem Frühjahr. Das Lehrwerk verspricht weiterhin spannende Einblicke in die englischsprachige Welt und führt mit erfrischenden Übungen Schritt für Schritt und mit viel Spaß ans Ziel, ohne zu überfordern.

Lehrwerk: Let's enjoy English A 2.1 Klett.

### Kurs-Nummer 406316

Beginn: 6. September 2022  
15 x dienstags, 18.00 – 19.30 Uhr  
Olpe, Weiterbildungszentrum  
Dörthe Stockhecke  
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 140 €  
ab 8 Teilnehmern 105 €  
ab 10 Teilnehmern 84 €

## English for „best agers“

Stufe A 2.1 Auffrischkurs

Dieser Kurs richtet sich an die reiferen Jahrgänge, die mit Zeit und Muße ihre Vorkenntnisse der englischen Sprache reaktivieren möchten, mit dem Ziel, sich in den wichtigsten Alltagssituationen sicher verständigen zu können. Wir arbeiten mit einem Lehrwerk, welches sich auf diese Zielgruppe spezialisiert hat, im Mittelpunkt stehen ansprechende Themen in Form von authentischen Lese- und Hörtexten, die die Lebenswelt der Generation mit viel Lebenserfahrung widerspiegeln und zum Sprechen motivieren, ergänzt durch zahlreiche Übungen zur Grammatik und Wortschatzaufbau. Lehrwerk: Network Now A 2.1, Klett.

### Kurs-Nummer 406326

Beginn: 5. September 2022  
17 x montags, 18.00 – 19.30 Uhr  
Olpe, Weiterbildungszentrum  
Astrid Ochel  
96,00 €

## A New Start

Stufe A 2.2 – Fortsetzungskurs

Wenn Sie vor längerer Zeit einige Jahre Englisch in der Schule gelernt haben, wählen Sie bitte keinen Anfängerkurs. Sie können viel mehr Englisch als Sie denken! In dem Kurs „A New Start“ frischen Sie Ihre Kenntnisse mit einem eigens für diesen Kurs entwickelten Lehrwerk auf und bauen sie weiter aus.

Dieser Kurs ist speziell für Kursteilnehmer konzipiert, die ihre Englischkenntnisse grundlegend auffrischen wollen.

Lehrbuch: A New Start. Refresher A2 ab Unit 6, Cornelsen.

### Kurs-Nummer 406356

Beginn: 29. August 2022  
14 x montags, 18.30 – 20.00 Uhr  
Olpe, Weiterbildungszentrum  
Klaus Bernardy  
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 131 €  
ab 8 Teilnehmern 98 €  
bei 10 Teilnehmern 79 €

## Englisch für Wiedereinsteiger

Stufe B1 Fortsetzungskurs

Ob „just for fun“, Gehirnjogging, für Reisen oder berufliche Situationen, Sie haben sich entschieden, wieder in die englische Sprache einzusteigen? Sie möchten Ihr „verschüttetes“ Schulenglisch (bis Klasse 10) wieder ausbauen um mehr Sicherheit in der Anwendung der Sprache zu erlangen? Mit Hilfe eines ansprechenden Lehrwerks, welches uns lebensnahe Themen und

### A1, A2, B1, B2, ... Was bedeuten diese Angaben?

Informationen zum Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) erhalten Sie auf Seite 52 in diesem Programmheft, im Internet unter [www.vhs-kreis-olpe.de](http://www.vhs-kreis-olpe.de) oder unter Telefon 02761 – 9420 3003.



realistische Dialoge präsentiert, lernen wir eine natürliche Alltagssprache kennen, die hilft, uns in wichtigen Alltagssituationen und auch auf Reisen sowie bei der Arbeit zurecht zu finden. Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen, aber auch andere Fertigkeiten wie Lesen, Hören und natürlich auch die sichere Anwendung grammatischer Strukturen kommen nicht zu kurz.

Lehrwerk: Network Now B1.1

## Kurs-Nummer 406516

Beginn: 7. September 2022  
17 x mittwochs, 18.00 – 19.30 Uhr  
Olpe, Weiterbildungszentrum  
Astrid Ochel  
96,00 €

## Englisch

Stufe B1 Folgekurs 3

In diesem Kurs erwerben wir Sprachkompetenz im Bereich B1 von Grund auf. Im Unterschied zu den Wiedereinsteiger-Kursen „A new start“ orientiert sich bei uns das Lerntempo an denjenigen Teilnehmern, für die die Inhalte neu sind (Erstlerner), d. h. wir nehmen uns all die Zeit, die wir zum Erlernen und Festigen der neuen Grammatik, Vokabeln und Sprachstrukturen brauchen.

Lehrwerk: Network Now B1.1, Klett.

## Kurs-Nummer 406536

Beginn: 8. September 2022  
17 x donnerstags, 9.00 – 10.30 Uhr  
Olpe, Weiterbildungszentrum  
Astrid Ochel  
96,00 €

## 59plus: English on Thursdays

Stufe B1 Fortsetzungskurs

In this course for advanced learners, we talk about topics that deal with present problems about what's going on in the world, mainly in English-speaking countries. Furthermore, there is a great time for literature such as poetry, drama/novels or songs. If necessary, we deal with special topics of grammar, a kind of revision including explanation and exercises.

The students may also take part in proposing their own ideas, texts etc.

Lehrbuch: "A New Start" Refresher B1, Unit 7

## Kurs-Nummer 406546

Beginn: 1. September 2022  
14 x donnerstags, 10.00 – 11.30 Uhr  
Olpe, Weiterbildungszentrum  
Wilhelm Walendy  
Entgelt: ab 8 Teilnehmer 98 €  
bei 10 Teilnehmern 79 €

## English in the morning

Level B1 – Refresher Course

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Englischkenntnisse nicht wieder in Vergessenheit geraten lassen und sie stattdessen anwenden möchten. Dabei findet in lockerer Atmosphäre eine Gesprächsrunde statt, die sich ganz nach den Wünschen der Teilnehmenden richtet. Der Kurs ist besonders auch für ältere Teilnehmende geeignet.

Lehrbuch: A New Start, Refresher B1

## Kurs-Nummer 406555

Beginn: 5. September 2022  
12 x montags, 8.30 – 10.00 Uhr  
Altenhundem, Rathaus  
Luisa O'Hara  
Entgelt: ab 8 Teilnehmenden 84 €  
ab 10 Teilnehmenden 68 €

## Business English

Level B1

This course is aimed at those who wish to improve their business English skills in professional situations.

- Providing Services:
- Talking about activities
- Explaining a menu
- Changing the subject
- Apologizing
- Making an dealing with complaints



**Wenn Sie nach Ihrer  
Anmeldung nichts  
mehr von uns hören, ist  
das ein gutes Zeichen!**

Die VHS des Kreises Olpe meldet sich bei Ihnen nur dann, wenn Veranstaltungen verschoben oder abgesagt werden müssen. Tragen Sie sich deshalb Ihre Termine gleich bei der Anmeldung in Ihren Terminkalender ein!

- Considering Options:
- Talking about topics
- Discussing about hypothetical situations and their consequences
- Pitching ideas
- Working things out:
- Formal / informal communication styles
- Revising tenses
- Saying goodbye
- Reviewing performance.

Erforderliche Vorkenntnisse: Schulenglisch A2

Lehrbuch: Basis for Business B1 (ISBN 978-3-06-121850-8), ca. Unit 10.

## Kurs-Nummer 406588

Beginn: 30. August 2022  
15 x dienstags, 18.30 – 20.00 Uhr  
Olpe, Weiterbildungszentrum  
Dietmar Berckenhoff  
Entgelt: ab 6 Teilnehmern 140 €  
ab 8 Teilnehmern 105 €  
bei 10 Teilnehmern 84 €

## Let's talk a lot, but first we'll practise!

Stufe B2 Fortsetzungskurs

After brushing up our grammar skills at the beginning of each lesson we'll be encouraged and motivated to read, hear, talk and discuss about interesting topics in a pleasant and relaxing atmosphere.

## Kurs-Nummer 406606

Beginn: 7. September 2022  
17 x mittwochs, 9.00 – 10.30 Uhr  
Olpe, Weiterbildungszentrum  
Astrid Ochel  
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 119 €  
ab 10 Teilnehmern 96 €

## Kurs-Nummer 406616

Beginn: 8. September 2022  
17 x donnerstags, 18.00 – 19.30 Uhr  
Olpe, Weiterbildungszentrum  
Astrid Ochel  
Entgelt: ab 8 Teilnehmern 119 €  
ab 10 Teilnehmern 96 €

## Let's talk

Stufe B2+

This course is designed for people who are interested in improving their oral skills. You will have a chance to practise speaking English and at the same time to learn more about the different English speaking countries. Newspaper articles, literature and other sources of information will be used for background information. A regular revision of English grammar and useful phrases for different situations will be practised, too.

### Kurs-Nummer 406621

Beginn: 29. August 2022

17 x montags, 18.30 – 20.00 Uhr

Attendorf, Rivius-Gymnasium, Foyer Cafeteria

Judith Schulte

Entgelt: ab 8 Teilnehmern 119 €

ab 10 Teilnehmern 96 €

## Französisch

### Französisch – Neuer Anfängerkurs

Niveau A1 – Anfänger ohne Vorkenntnisse

Französisch lernen von Anfang an! Der Kurs richtet sich an echte Nullanfänger. Am Ende der Stufe A1 können Sie: andere begrüßen und sich vorstellen, sehr einfache Unterhaltungen (z.B. über Ihre Herkunft, Familie, Ihren Beruf) führen, Fragen stellen (z.B. in Geschäften, auf der Straße, am Bahnhof, auf dem Flughafen), einfache Wegbeschreibungen geben.

Lehrwerk: Rencontres en français A1. Klett. Beginn ab Lektion 1

### Kurs-Nummer 408106

Beginn: 31. August 2022

15 x donnerstags, 19.30 – 21.00 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Karl-Josef Becker

Entgelt: ab 6 Teilnehmenden 140 €

ab 8 Teilnehmenden 105 €

ab 10 Teilnehmenden 84 €

### Vive les vacances! – Französisch für die Reise

Niveau A 1 – Folgekurs

Sie sind Sprachanfänger und spielen mit dem Gedanken, Französisch für die Reise zu lernen? Dann ist dieser Sprachkurs genau das Richtige für Sie. Hier werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei nicht nur die wichtigsten Alltagssituationen auf Französisch üben, sondern auch viel Landeskundliches mit nützlichen Hintergrundinformationen zu Land und Leuten erfahren.

Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben.

### Kurs-Nummer 408116

Beginn: 30. August 2022

15 x dienstags, 19.30 – 21.00 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Silvia Niermann-Müller

Entgelt: ab 5 Teilnehmern 168 €

ab 6 Teilnehmern 140 €

ab 8 Teilnehmern 105 €

### Rencontres en français

Niveau A1.2 – Folgekurs

Sie können bereits kurze, einfache Texte lesen und verstehen sowie kleine Sätze bilden. Jetzt möchten Sie Ihr Vokabular und Ihre Grammatik erweitern und noch sicherer werden.

Lehrbuch: Rencontres en français A1. Klett. Beginn ab Lektion 8

### Kurs-Nummer 408131

Beginn: 29. August 2022

17 x montags, 19.30 – 21.00 Uhr

Attendorf, Rivius-Gymnasium, Foyer Cafeteria

Karl-Josef Becker

Entgelt: ab 8 Teilnehmenden 119 €

ab 10 Teilnehmenden 96 €

### Französisch

Niveau A2.2 – Folgekurs

Sie lernen, Personen, Dinge und Orte zu beschreiben und einfache Alltagsgespräche zu führen. Sie verstehen kurze Mitteilungen und Durchsagen und üben das Schreiben einfacher Briefe und E-Mails.

Lehrbuch: Voyages Neu A2, Klett

### Kurs-Nummer 408306

Beginn: 30. August 2022

15 x dienstags, 17.30 – 19.00 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Sebastian Ninse

Entgelt: ab 5 Teilnehmenden 168 €

ab 6 Teilnehmenden 140 €

ab 8 Teilnehmenden 105 €

### On y va ! – Französisch am Montagsmorgen

Niveau A2.1

Die ersten Grundlagen haben Sie jetzt gelegt. Jetzt möchten Sie Ihr Vokabular und Ihre Grammatik erweitern und noch sicherer werden.

Lehrbuch: On y va !

### Kurs-Nummer 408316

Beginn: 29. August 2022

15 x montags, 10.00 – 11.30 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Silvia Niermann-Müller

Entgelt: ab 6 Teilnehmenden 140 €

ab 8 Teilnehmenden 105 €

ab 10 Teilnehmenden 84 €

### On se retrouve pour discuter

Niveau A2/B1

Frankreich in der Trift. Lockerer Plausch auf Französisch am Samstagmorgen in entspannter Atmosphäre. Themenschwerpunkt: Interessantes aus aller Welt, dem Tagesgeschehen und Alltag. Konversationsübungen für Fortgeschrittene auf dem Niveau A2/B1, die ihre Sprechfertigkeit verbessern wollen.

Voraussetzung: ca. 4 Jahre Schulfranzösisch

### Kurs-Nummer 408506

Beginn: 3. September 2022

6 x dienstags, 10.00 – 12.15 Uhr

Olpe, In der Trift 1, Raum +1.05

Lena Albach

Entgelt: ab 4 Teilnehmenden 126 €

ab 6 Teilnehmenden 84 €

### A1, A2, B1, B2, ... Was bedeuten diese Angaben?

Informationen zum **Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER)** erhalten Sie auf Seite 52 in diesem Programmheft, im Internet unter [www.vhs-kreis-olpe.de](http://www.vhs-kreis-olpe.de) oder unter Telefon 02761 – 9420 3003.

## Conversation facile

Niveau B1

Vous aimez parler français? Vous souhaitez réactiver vos connaissances de grammaire et de vocabulaire pour mieux communiquer en français? Alors bienvenue! Chaque semaine un nouveau sujet de discussion.

Die Teilnahme an vorangegangenen Kursen ist keine Voraussetzung. Neue Teilnehmer sind willkommen.

### Kurs-Nummer 408516

Beginn: 30. August 2022

15 x dienstags, 19.00 – 20.30 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Sebastian Ninse

Entgelt: ab 5 Teilnehmenden 168 €

ab 6 Teilnehmenden 140 €

ab 8 Teilnehmenden 105 €

## Italienisch

### Italienisch für den Urlaub – online

Stufe A1

Sie träumen von "Bella Italia", können aber gerade nicht dort sein? Oder Sie sind häufiger im Land Ihrer Träume, sprechen und verstehen aber so gut wie kein Wort der schönen Landessprache? Dann nähern Sie sich dem Land und der Sprache doch einmal virtuell. Erlernen Sie in diesem Onlinekurs – vielleicht schon mit Blick auf die anstehenden Herbstferien – erste Grundkenntnisse der italienischen Sprache. Lernen Sie an einfachen Gesprächen teilzunehmen und sich in Alltagssituationen und auf Reisen zu verständigen.

Der Kurs findet komplett online statt. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie einen Link mit den erforderlichen Informationen zur Teilnahme. Als technische Voraussetzungen sollten Sie über einen PC, Laptop oder ein Tablet mit Internetverbindung, Kamera, Mikrofon und Lautsprecher verfügen.

Lehrwerk: Italienisch für den Urlaub, Hueber Verlag

### Kurs-Nummer 409028

Beginn: 7. September 2022

8 x mittwochs, 19.00 – 20.00 Uhr

Online, Plattform Zoom

Tiziana Leonardi

Entgelt: ab 4 Teilnehmenden 70 €

ab 6 Teilnehmenden 47 €

## Italienisch am Vormittag

Stufe A1 Folgekurs

Der bewährte Anfängerkurs für alle, die Italienisch lernen und das Leben in Italien kennen lernen wollen. In jeder Lektion werden in kleinen Dialogen und Sachtexten aus dem Alltag neuen Redemittel eingeführt und Sprachmodelle für den aktiven Gebrauch vermittelt.

Lehrbuch: Hueber, Nuovo Espresso.

### Kurs-Nummer 409106

Beginn: 1. September 2022

14 x donnerstags, 10.00 – 11.30 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Andrea Piccinno

Entgelt: ab 5 Teilnehmenden 158 €

ab 6 Teilnehmenden 131 €

ab 8 Teilnehmenden 98 €

### Kurs-Nummer 409136

Beginn: 8. November 2022

15 x dienstags, 10.00 – 11.30 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Domenico Greco

Entgelt: ab 8 Teilnehmenden 105 €

ab 10 Teilnehmenden 84 €

## Viva le vacanze! – Italienisch für die Reise

Einsteigerkurs am Wochenende

Sie sind Sprachanfänger und spielen mit dem Gedanken, Italienisch für die Reise zu lernen? Dann ist unser Sprachkurs "Viva le vacanze!" genau das Richtige für Sie. Dieser Kurs vermittelt Sprache und Kultur auf unterhaltsame Art und übt die wichtigsten Redewendungen für den Aufenthalt im Reiseland.



### Parla italiano?

Ha mai considerato di insegnarlo ad un piccolo gruppo di studenti?

Cerchiamo libero professionista che collabori con noi. Per ulteriori informazioni, ci contatti al 02761 9420 3003.

Lehrbuch: Viva le vacanze! Italienisch für die Reise. Hueber. (ISBN 978-3-19-217243-4)

### Kurs-Nummer 409116

Beginn: 3. September 2022

5 x samstags, 9.00 – 11.15 Uhr

Olpe, In der Trift 1, Raum +1.01

Olga Malikova

Entgelt: ab 6 Teilnehmenden 70,00 €

## Italienisch am Abend

Stufe A1 Folgekurs 2

Der bewährte Anfängerkurs für alle, die Italienisch lernen und das Leben in Italien kennen lernen wollen. In jeder Lektion werden in kleinen Dialogen und Sachtexten aus dem Alltag neuen Redemittel eingeführt und Sprachmodelle für den aktiven Gebrauch vermittelt.

Lehrwerk: Buongiorno! Italienisch für Anfänger, Klett

### Kurs-Nummer 409126

Beginn: 10. November 2022

15 x donnerstags, 17.00 – 18.30 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Domenico Greco

Entgelt: ab 8 Teilnehmern 105 €

ab 10 Teilnehmern 84 €

## Viva le vacanze! – Folgekurs

Stufe A1

Dieser Kurs setzt den im letzten Halbjahr begonnenen Kurs "Viva le vacanze!" fort.

Nachdem wir gemeinsam die letzten Lektionen aus dem Kursbuch gelernt haben, werden wir mit dem Lehrbuchs "Intermezzo" weitermachen. Dieses ist speziell konzipiert für Lernende, die das Niveau A1 erreicht haben und ihre Kenntnisse nunmehr festigen und aktivieren möchten.

Quereinsteiger, die entsprechende Vorkenntnisse mitbringen sind herzlich willkommen.

### Kurs-Nummer 409146

Beginn: 6. September 2022

15 x dienstags, 18.00 – 19.30 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Silvia Niermann-Müller

Entgelt: ab 8 Teilnehmenden 105 €

ab 10 Teilnehmenden 84 €

## Italienisch am Morgen

Stufe A2 Fortsetzungskurs

Urlaub in "Bella Italia" – mit den passenden Sprachkenntnissen gleich viel schöner. Möchten Sie fit für den nächsten Aufenthalt in Italien sein? Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen von ca. sieben Semestern, die ihre Sprachkenntnisse weiter ausbauen und vertiefen möchten.

Lehrbuch: Hueber, Nuovo Espresso 2

**Kurs-Nummer 409306**

Beginn: 1. September 2022

14 x donnerstags, 8.30 – 10.00 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Andrea Piccinno

Entgelt: ab 6 Teilnehmenden 131 €

ab 8 Teilnehmenden 98 €

ab 10 Teilnehmenden 79 €

## Italienisch am Abend

Stufe A2

Inzwischen sind Sie mit Ihrem Italienischkurs auf der Stufe A2 angelangt. Sie verstehen mittlerweile kurze Mitteilungen und Durchsagen auf Italienisch und können auch erste, kürzere Texte in Ihrer Zielsprache schreiben. Abwechslungsreiche Übungen helfen Ihnen dabei, Ihre Wortschatz weiter auszubauen und Ihre Grammatik zu festigen.

Quereinsteiger, die Kenntnisse der Stufe A1 mitbringen, sind herzlich willkommen.

Lehrwerk: Buongiorno! Italienisch für Anfänger, Klett.

**Kurs-Nummer 409316**

Beginn: 9. November 2022

15 x mittwochs, 19.00 – 20.30 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Domenico Greco

Entgelt: ab 6 Teilnehmern 140 €

ab 8 Teilnehmern 105 €

ab 10 Teilnehmern 84 €

## Italienisch am Vormittag

Stufe A2

Inzwischen sind Sie mit Ihrem Italienischkurs auf der Stufe A2 angelangt. Sie verstehen mittlerweile kurze Mitteilungen und Durchsagen auf Italienisch und können auch erste, kürzere Texte in Ihrer Zielsprache schreiben. Abwechslungsreiche



### Lassen Sie sich beraten:

**VHS-Veranstaltungen sind und ersetzen keine medizinischen oder therapeutischen Behandlungen.**

- Wenn Sie sich nicht sicher sind, welcher Gesundheitskurs für Sie der richtige ist
- Wenn Sie Fragen zu Voraussetzungen haben
- Wenn Sie wissen möchten, was zu den Kursen mitzubringen ist

hilft Ihnen die Beratung:

**Telefon 02761 – 9420 3009**

Übungen helfen Ihnen dabei, Ihre Wortschatz weiter auszubauen und Ihre Grammatik zu festigen. Quereinsteiger, die Kenntnisse der Stufe A1 mitbringen, sind herzlich willkommen.

Lehrwerk: Buongiorno! Italienisch für Anfänger, Klett.

**Kurs-Nummer 409325**

Beginn: 10. November 2022

15 x donnerstags, 10.00 – 11.30 Uhr

Altenhundem, Rathaus

Domenico Greco

Entgelt: ab 8 Teilnehmern 105 €

ab 10 Teilnehmern 84 €

## Italienisch – Stufe B1

Lecture + conversazione

Für fortgeschrittene Teilnehmende, die sich bereits in den meisten alltäglichen Gesprächssituationen auf Italienisch verständigen können. In diesem Kurs kommen auch Lektüre und Konversation verstärkt zum Zuge; grammatische Grundlagen werden aber bei Bedarf ebenfalls wiederholt.

Quereinsteiger, die ausreichende Kenntnisse der Stufe A2 mitbringen, sind herzlich willkommen.

Das Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekanntgegeben.

**Kurs-Nummer 409506**

Beginn: 9. November 2022

15 x mittwochs, 17.30 – 19.00 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Domenico Greco

Entgelt: ab 5 Teilnehmern 168 €

ab 6 Teilnehmern 140 €

ab 8 Teilnehmern 105 €

## Polnisch

### Znowu startujemy – Polnisch

Stufe A1

Der Kurs richtet sich an alle, die aus privaten oder beruflichen Gründen ein Interesse an der polnischen Sprache haben. Die vorausgesetzten Sprachkenntnisse liegen im Anfängerbereich mit geringen Vorkenntnissen. Da der Kurs mit einer fundierten Wiederholung der grammatischen Grundlagen startet, ist er auch für Neueinsteiger geeignet.

Kursbegleitend wird das Lehrwerk "Witam!" eingesetzt; die Teilnehmer erhalten darüber hinaus aber auch zusätzliche, von der Dozentin erstellte und den jeweiligen individuellen Bedürfnissen angepasste Lernmaterialien.

Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Entwicklung der individuellen sprachlichen Fertigkeiten, vor allem der Aussprache und der Kommunikation in verschiedenen Alltagssituationen. Daneben wird aber auch die Vorstellung der polnischen Kultur, der wichtigsten polnischen Bräuche und touristischen Attraktionen nicht zu kurz kommen.

**Kurs-Nummer 417106**

Beginn: 12. September 2022

12 x montags, 18.00 – 19.30 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Halina Böhm

Entgelt: ab 6 Teilnehmern 112 €

ab 8 Teilnehmern 84 €

ab 10 Teilnehmern 68 €

**Coronabedingt sind Veränderungen bei Rahmenbedingungen, Teilnehmerzahlen und Entgelten möglich.**

**Aktuelle Informationen finden Sie unter [www.vhs-kreis-olpe.de](http://www.vhs-kreis-olpe.de)**

## Witam z powrotem!

Stufe A1 Fortsetzungskurs

Sie haben bereits leichte Vorkenntnisse in der polnischen Sprache? Dann aber sind Ihre Bemühungen etwas ins Stocken gekommen? – Witam z powrotem! Willkommen zurück! Wir helfen Ihnen, wieder hineinzukommen und Ihre Kenntnisse weiter auszubauen. Wir wiederholen und machen uns dann auf, neue Themen anhand alltagsbezogener Dialoge und Texte sprachlich zu erschließen. Informationen über Land und Leute bringen zusätzliche Abwechslung.

Lehrbuch: Witam! aktuell. Hueber.

### Kurs-Nummer 417111

Beginn: 7. September 2022

12 x mittwochs, 18.00 – 19.30 Uhr

Attendorn, Rivius-Gymnasium, Foyer Cafeteria  
Jaroslaw Klimczuk

Entgelt: ab 4 Teilnehmern 168 €

ab 5 Teilnehmern 136 €

ab 6 Teilnehmern 112 €

ab 8 Teilnehmern 84 €

## Portugiesisch für die Reise

Stufe A1 Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Für immer mehr Menschen heißt das Lieblingsreiseziel: Land und Leute erleben. Und der Weg dahin führt (nur) über einen Sprachkurs. Denn einen schönen Urlaub können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Urlaubsland auch sprachlich zurechtfinden. "Vivam as férias!" ist der neue Sprachkurs speziell für Reiselustige. In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukei nicht nur wichtige Alltagssituationen auf Portugiesisch üben, sondern auch viel über Bräuche und Traditionen in Portugal kennenlernen.

Lehrbuch: Vivam as férias! Portugiesisch für die Reise. Hueber. (ISBN 978-3-19-507243-4). Beginn ab Lektion 1

### Kurs-Nummer 418001

Beginn: 8. September 2022

17 x donnerstags, 19.00 – 20.30 Uhr

Attendorn, Rivius-Gymnasium, Foyer Cafeteria  
Monica Schnell

Entgelt: ab 6 Teilnehmern 159 €

ab 8 Teilnehmern 119 €

ab 10 Teilnehmern 96 €

## Russisch

Stufe 1 – Mit Vorkenntnissen

Wer etwas Russisch spricht, findet sich in vielen Ländern Osteuropas und der ehemaligen Sowjetunion leichter zurecht. Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Halbjahr, in dem die Teilnehmenden die kyrillischen Schriftzeichen und die ersten Grundlagen der russischen Sprache gelernt haben. Quereinsteiger, die bereits entsprechende Vorkenntnisse mitbringen, sind herzlich willkommen. Am Ende der Sprachstufe A1 können Sie dann in russischer Sprache einfache Gespräche führen, wissen, wie man grüßt, sich vorstellt und nach dem Befinden fragt, und können von Familie und Beruf erzählen.

Lehrbuch: Jasno! A1 – A2. Russisch für Anfänger. Klett.

### Kurs-Nummer 419016

Beginn: 31. August 2022

17 x mittwochs, 18.00 – 19.30 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Olga Malikova

Entgelt: ab 6 Teilnehmern 159 €

ab 8 Teilnehmern 119 €

ab 10 Teilnehmern 96 €

## Kroatisch

### Kroatisch

Stufe 1 – Für Anfänger ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Kroatien lockt mit schönen Stränden, gutem Wetter, leckerem Essen und freundlichen Menschen. Das sind eigentlich schon genügend Gründe, Kroatisch zu lernen. Aber auch in Bosnien und Herzegowina, Serbien und Montenegro wird diese schöne Sprache gesprochen.

Vielleicht reisen auch Sie regelmäßig in die ehemaligen Länder Jugoslawiens und haben Interesse daran, sich verständigen, einfache Nachrichten lesen und sprachlich aktiver in der Landessprache unterwegs sein zu können – dann sind Sie herzlich willkommen in diesem Kurs – oder anders gesagt: dobro dosli!

### Kurs-Nummer 421016

Beginn: 1. September 2022

8 x donnerstags, 18.00 – 19.30 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Judith Schulte

Entgelt: ab 6 Teilnehmern 75 €

ab 8 Teilnehmern 56 €

ab 10 Teilnehmern 45 €

## Spanisch

### ¡Vivan las vacaciones! Spanisch für die Reise

Neuer Anfängerkurs

Eine schöne Reise können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Reiseland auch sprachlich zurechtfinden. In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukei nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, sondern auch viel über Bräuche und Traditionen in Ihrem Reiseland kennenlernen. Ihr Buch ist auch nach dem Kurs ein praktischer Reisebegleiter!

Lehrwerk: ¡Vivan las vacaciones! Spanisch für die Reise

ISBN 978-3-19-307243-6

### Kurs-Nummer 422016

Beginn: 2. September 2022

12 x freitags, 18.00 – 19.30 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Michael Alexander Gaviria Delgado

Entgelt: ab 6 Teilnehmern 112 €

ab 8 Teilnehmern 84 €

ab 10 Teilnehmern 68 €

## Spanisch

Stufe A1 Neuer Anfängerkurs

Spanisch lernen von Anfang an! Der Kurs richtet sich an echte Nullanfänger. Am Ende der Stufe A1 können Sie: andere begrüßen und sich vorstellen, sehr einfache Unterhaltungen (z.B. über Ihre Herkunft, Familie, Ihren Beruf) führen, Fragen stellen (z.B. in Geschäften, auf der Straße, am Bahnhof, auf dem Flughafen), einfache Wegbeschreibungen geben.

Lehrwerk: wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben



### ¿Hablas español?

¿Te puedes imaginar de enseñar español a otras personas? Entonces nos gustaría de que colabores con nosotros a base de honorarios.

Para recibir más información llámanos al 02761 9420 3003. Hasta pronto. Anímate. Esperamos tu llamada.



## Kurs-Nummer 422101

Beginn: 5. September 2022

17 x montags, 19.00 – 20.30 Uhr

Attendorn, Rivius-Gymnasium, Foyer Cafeteria  
Monica Schnell

Entgelt: ab 6 Teilnehmenden 159 €

ab 8 Teilnehmenden 119 €

ab 10 Teilnehmenden 96 €

## Spanisch

Stufe A1 Folgekurs 2

Spanisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen. Interessenten, die bereits entsprechende Vorkenntnisse mitbringen, sind herzlich willkommen. Am Ende der Stufe A1 können Sie: andere begrüßen und sich vorstellen, sehr einfache Unterhaltungen (z.B. über Ihre Herkunft, Familie, Ihren Beruf) führen, Fragen stellen (z.B. in Geschäften, auf der Straße, am Bahnhof, auf dem Flughafen), einfache Wegbeschreibungen geben.

Lehrwerk: Español Actual, Feldhaus Verlag; ab Lektion 6

## Kurs-Nummer 422111

Beginn: 5. September 2022

17 x montags, 17.30 – 19.00 Uhr

Attendorn, Rivius-Gymnasium, Foyer Cafeteria  
Monica Schnell

Entgelt: ab 6 Teilnehmenden 159 €

ab 8 Teilnehmenden 119 €

ab 10 Teilnehmenden 96 €

## Spanisch online (über Zoom)

Stufe A1 Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Spanisch lernen von Anfang an! Der Kurs richtet sich an echte Nullanfänger. Am Ende der Stufe A1 können Sie: andere begrüßen und sich vorstellen, sehr einfache Unterhaltungen (z.B. über Ihre Herkunft, Familie, Ihren Beruf) führen, Fragen stellen (z.B. in Geschäften, auf der Straße, am Bahnhof, auf dem Flughafen), einfache Wegbeschreibungen geben.

Lehrwerk: wird in der ersten Sitzung bekannt gegeben



## Kurs-Nummer 422128

Beginn: 6. September 2022

17 x montags, 19.30 – 21.00 Uhr

Online, Plattform Zoom

Monica Schnell

Entgelt: ab 6 Teilnehmenden 168 €

ab 8 Teilnehmenden 126 €

ab 10 Teilnehmenden 101 €

## Spanisch – Stufe A1

Stufe A1 Folgekurs 2

¡Bienvenidos!

Mit interessanten Themen und Lernaufgaben entdecken wir weiter die spanischsprachige Welt und ihre Menschen. Die bisherigen Kenntnisse vertiefen, neue erwerben – mit Spaß und ohne Zeitdruck lernen wir, viele Situationen im Alltag zu meistern.

Lehrwerk: Con gusto nuevo A1, Klett, ab Lektion 7

## Kurs-Nummer 422206

Beginn: 13. September 2022

13 x dienstags, 17.30 – 19.00 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Laura Sastre Martinez

Entgelt: ab 8 Teilnehmern 91 €

ab 10 Teilnehmern 73 €

## Spanisch

Stufe A2 Fortsetzungskurs

¡Bienvenidos!

Mit Spaß und ohne Zeitdruck erweitern wir unsere Kenntnisse. Ausflüge planen, Telefongespräche führen, Vermutungen und Wünsche äußern – durch das Trainieren vieler Gesprächssituationen machen wir uns weiter mit Wortschatz und Grammatik vertraut.

Lehrbuch: Con gusto A2. Klett, ab Lektion 7

## Kurs-Nummer 422306

Beginn: 13. September 2022

13 x dienstags, 19.00 – 20.30 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Laura Sastre Martinez

Entgelt: ab 8 Teilnehmern 91 €

ab 10 Teilnehmern 73 €



## Wichtige Hinweise

### 1. Anmeldeverfahren

Anmelden können Sie sich

- **online** unter [www.vhs-kreis-olpe.de](http://www.vhs-kreis-olpe.de)
- **schriftlich** mit dem Anmeldeformular
- **telefonisch** (SEPA-Lastschriftverfahren und gültige E-Mail-Adresse)

### 2. Benachrichtigung nur bei Änderung

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung (außer der evtl. Anmeldebestätigung) nichts mehr von uns hören, können Sie davon ausgehen, dass die Veranstaltung planmäßig stattfindet.

**Notieren Sie daher Ihre Termine gleich bei der Anmeldung!**

### 3. Anmeldebestätigung

**Eine Anmeldebestätigung erfolgt nur per E-Mail!**

Falls Sie eine Bestätigung Ihrer Anmeldung wünschen, geben Sie bitte bei der Anmeldung eine gültige E-Mail-Adresse an.

## Auskünfte:

**02761 - 9420 3000**

**oder**

**[www.vhs-kreis-olpe.de](http://www.vhs-kreis-olpe.de)**

## Programmbereich: Persönliche und berufliche Bildung

In Beruf und Gesellschaft ist es wichtig, persönliches und berufliches Wissen ständig zu erneuern und weiter zu entwickeln. Lebenslanges Lernen fördert die individuelle Handlungskompetenz im Alltag und sichert die eigene Beschäftigungsfähigkeit.

Die VHS des Kreises Olpe bietet im Programmbereich „Persönliche und berufliche Bildung“ ein breit gefächertes Angebot von Kursen an, um den sich ständig ändernden Anforderungen und dem sich weiter entwickelnden Arbeitsmarkt mit Person und Kompetenz begegnen zu können.

Das Angebot umfasst sowohl Kurse aus den Bereichen EDV, kaufmännisches Wissen/Betriebswirtschaft und Büropraxis, als auch Seminare in den Bereichen Kommunikation, Organisation und Management. Weiter werden Seminare zu technischen Themen und zur persönlichen Entwicklung angeboten.

Das Land NRW sieht die Notwendigkeit der kontinuierlichen Erhaltung und Erweiterung des beruflichen Wissens. Aus diesem Grund finanziert es das Beratungs- und Förderprogramm Bildungsscheck NRW, welches die Weiterbildungsbemühungen des Einzelnen sowie der Betriebe unterstützt.

Die Volkshochschule des Kreises Olpe ist offizielle Beratungsstelle für dieses Förderprogramm.

Ihr Ansprechpartner: Daniel Pietruska, Telefon 02761 – 9420 3004

Weitere Infos und Anmeldung: unter [www.vhs-kreis-olpe.de](http://www.vhs-kreis-olpe.de)

### Industriemeister / Metall (IHK)

Das 5-semestriges Studium (30 Monate) vermittelt ein breites und vertieftes Fachwissen in allen Tätigkeitsbereichen der heutigen Industriemeister. Die Lehrgangsteilnehmer werden z. B. qualifiziert Produktionslinien zu planen, Arbeitsabläufe zu organisieren und zu optimieren oder Mitarbeiter einzustellen und zu führen.

Dieser Lehrgang wird von der Volkshochschule des Kreises Olpe in Kooperation mit dem Institut für Lernsysteme GmbH, Hamburg, durchgeführt und kombiniert arbeitnehmerfreundlich und zeitgemäß Fern- und Nahunterricht.

Der Nahunterricht findet im Weiterbildungszentrum in Olpe oder im Gebäude des Berufskollegs in Attendorn statt.

Im Anschluss an die einzelnen Abschnitte des Vorbereitungslehrgangs werden die entsprechenden Prüfungen nach der geltenden Prüfungsordnung vor der zuständigen Industrie- und Handelskammer Siegen abgelegt.

Nähere Einzelheiten wie Lehrgangsinhalte, Kosten oder Förderung usw. können dem Informationsblatt zum Vorbereitungslehrgang Industriemeister Metall entnommen werden, das unter [www.vhs-kreis-olpe.de](http://www.vhs-kreis-olpe.de) heruntergeladen oder zusammen mit den Anmeldeunterlagen bei der Geschäftsstelle der VHS angefordert werden kann (Telefon: 02761 - 9420 3004).

### Kurs-Nummer 508016

Beginn: 1. September 2022

18.30 – 20.00 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Jörg Stettner

entgeltfrei

### FernUniversität

Berufsbegleitend studieren mit und ohne Abitur  
- Das Universitätsstudium an der FernUniversität in Hagen

Vortrag

Die Fachleute der FernUniversität informieren nicht nur über die Studiengänge, die wissenschaftlichen Weiterbildungsangebote, den Studienablauf und die Besonderheiten des FernUni-Studiums, sondern auch über die Voraussetzungen, um mit und ohne Abitur zu einem Universitätsabschluss zu kommen.

Das Studienkonzept der FernUniversität bietet den Studierenden maximale örtliche und zeitliche Flexibilität, im berufsbegleitenden Teilzeit wie im Vollzeitstudium. Dadurch ist es für alle Studieninteressierten eine interessante Alternative, die durch ihre Berufstätigkeit, familiäre Verpflichtungen, eingeschränkte Mobilität oder aus anderen Gründen keine Präsenzuniversität besuchen können oder wollen.

Studieren kann man an der FernUniversität bei entsprechender beruflicher Qualifikation auch ohne Abitur.

Die universitären staatlichen Bachelorabschlüsse qualifizieren für Masterstudiengänge, die ebenfalls von der FernUniversität angeboten werden. Studiert wird auf Basis einer speziellen Fernstudiendidaktik mit schriftlichen und digitalen Medien. Dabei spielen die Regional- und Studienzentren mit Präsenzangeboten, umfassender Betreuung und Kontaktmöglichkeiten eine bedeutende Rolle.

### Kurs-Nummer 500048

Beginn: 8. November 2022

18.00 – 19.30 Uhr

Online

Marietta Krompaß

entgeltfrei



### Selbstständigkeit: Existenzgründung im Kreis Olpe

Spielen Sie mit dem Gedanken, sich selbstständig zu machen? Wünschen Sie sich fundiertes Wissen aus erster Hand? Falls ja, sind Sie in diesem Seminar richtig.

Ihr Dozent, ein Existenzgründungsberater, vermittelt Ihnen im Seminar einen Überblick zum Thema Selbstständigkeit und Existenzgründung.

Inhalte sind u. a.:

- Persönliche und fachliche Voraussetzungen
- Gewerbeanmeldung und Formalitäten
- Informations- und Anlaufstellen
- Marktchancen und -risiken
- Soziale Absicherung
- Gründungskonzept und Businessplan
- Kapitalbedarf
- Finanzierung und Förderung
- Rentabilität und Tragfähigkeit

Je nach Teilnehmerzahl kann auf individuelle Vorhaben und Fragen eingegangen werden. Bei weiteren Fragen können Sie den Dozenten unter Tel. 02732 – 7632207 kontaktieren.

## Kurs-Nummer 500016

Samstag, 26. November 2022  
9.00 – 12.15 Uhr  
Olpe, Weiterbildungszentrum  
Uwe Hackler  
19,00 €

## Stressmanagement in Theorie & Praxis

Dieser Kurs vermittelt Grundlagenwissen zu Stressursachen, körperlichen Auswirkungen von Stress und verschiedenen Möglichkeiten, Stress kurz- und langfristig zu mindern.

Mit Hilfe verschiedener Tests ermitteln Sie z. B. Ihren Stress-Belastungsgrad sowie individuelle Stressoren. Durch Austausch bisheriger Erfahrungen in der Gruppe und Verknüpfung mit den zuvor vermittelten Kenntnissen können Wege zur Stressbewältigung erarbeitet werden. Darüber hinaus werden unterschiedliche Entspannungstechniken vorgestellt und praktisch ausprobiert.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, ggf. Decke, Schreibzeug für Notizen.

## Kurs-Nummer 506016

Samstag, 24. September 2022  
9.00 – 16.00 Uhr  
Olpe, Weiterbildungszentrum  
Frank Göcke  
38,00 €

## Personal Branding So wirst Du zur Marke!

Menschen sind wie Marken. Die einen haben eine große Strahlkraft, andere führen ein Schattendasein – obwohl das „Produkt“ im Kern gut

ist. Was macht eine Marke erfolgreich und wie wird ein Mensch zur Marke? Wie kommuniziert mein Gegenüber und wie finde ich den Zugang zu ihm? Das sind die zentralen Fragen des Kurses.

Beispiele erfolgreicher Marken und Menschen vermitteln eine erste Idee der Markenbildung. In vertiefenden Übungen entwickeln Sie Ansätze eines eigenen, persönlichen Markenbildes. Sie lernen, sich in das Kommunikationsverhalten von Vorgesetzten, Kollegen, Kunden und Mitmenschen einzufinden und adressatengerecht zu kommunizieren.

Weitere Informationen zum Seminar finden Sie im Internet unter [www.vhs-kreis-olpe.de](http://www.vhs-kreis-olpe.de)

## Kurs-Nummer 506026

Beginn: 12. November 2022  
2 x samstags, 9.30 – 14.45 Uhr  
Olpe, Weiterbildungszentrum  
Daniel Fitzke  
Entgelt: ab 4 Teilnehmern 168 €  
ab 6 Teilnehmern 112 €  
ab 8 Teilnehmern 84 €

## Grundlagen der Rhetorik

Selbstbewusstes Auftreten, sich gegen Angriffe verteidigen können, Nein-Sagen können, im Gespräch nicht abgewiegt zu werden, die richtigen Argumente finden - all das und vieles mehr sind Fähigkeiten, die erlernbar sind.

Mit den Grundlagen der Rhetorik erhalten Sie praktisches Handwerkszeug, das es Ihnen ermöglicht, die jeweiligen Gesprächssituationen aktiv zu gestalten und Ihre Ziele erreichbar zu machen.

An einem abwechslungsreichen Trainingstag, an dem sich theoretische Elemente mit praktischen Übungen ergänzen, haben Sie die Möglichkeit, sich intensiv mit den Grundlagen der Rhetorik auseinanderzusetzen und den Umgang damit zu üben.

## Kurs-Nummer 506036

Samstag, 26. November 2022  
10.00 – 17.00 Uhr  
Olpe, Weiterbildungszentrum  
Regine Quehl  
Entgelt: ab 4 Teilnehmern 112 €  
ab 6 Teilnehmern 75 €  
ab 8 Teilnehmern 56 €

## Gesprächsführung im persönlichen und telefonischen Kontakt

Rhetorik lässt sich in viele verschiedene Bereiche unterteilen. In diesem Seminar liegt der Schwerpunkt auf der angewandten Rhetorik in Gesprächssituationen im persönlichen und telefonischen Kontakt.

In diesem Baustein konzentrieren wir uns sowohl auf die Argumentation in unterschiedlichen Situationen als auch auf die Besonderheiten des telefonischen Gesprächs. Anhand von kleinen Rollen- und Übungsbeispielen haben Sie die Möglichkeit das Gelernte in die Praxis umzusetzen.

Detaillierte Informationen zu den Inhalten und der Durchführung finden Sie im Internet auf [www.vhs-kreis-olpe.de](http://www.vhs-kreis-olpe.de).

## Kurs-Nummer 506046

Beginn: 13. Januar 2023  
4 x freitags, 17.45 – 21.00 Uhr  
Olpe, Weiterbildungszentrum  
Regine Quehl  
Entgelt: ab 4 Teilnehmern 224 €  
ab 6 Teilnehmern 150 €  
ab 8 Teilnehmern 112 €

## Sketchnotes kann jeder!

Visuelle Notizen für Alltag und Beruf

Haben Sie sich auch schon mal gefragt, wie Sie die Informationen von Meetings, Vorträgen oder Fachbüchern am besten und effektivsten verarbeiten? Wie Sie sich besser konzentrieren können und auch besser erinnern?

Sketchnotes (Visuelle Notizen) helfen Ihnen, sich Dinge besser zu merken, sich Themen zu erschließen, eigene Ideen zu entwickeln oder diese zu präsentieren.

Sie benötigen kein zeichnerisches Talent oder andere Vorkenntnisse. Sketchnoting ist keine Kunst, sondern eine Kompetenz, die man sich zu eigen machen kann. Mit den richtigen Tipps und Tricks ist das nicht nur ganz einfach, sondern es macht auch noch richtig Spaß!

In diesem Online-Workshop lernen Sie die Werkzeuge des visuellen Denkens kennen und setzen diese Schritt für Schritt direkt um.

Für diesen Workshop benötigen Sie: einen schwarzen Fineliner 0.3 – 0.5, einen hellgrauen Brush-Pen (oder weichen Bleistift), Buntstifte oder Pastellmarker und weißes Papier (Druckerpapier).

## Kurs-Nummer 506058

Beginn: 10. November 2022  
4 x donnerstags, 18.30 – 20.00 Uhr  
Online, Plattform Zoom  
Heike Kadereit  
52,00 €



## Kurs-Nummer 506066

Samstag, 14. Januar 2023  
9.30 – 16.00 Uhr  
Olpe, Weiterbildungszentrum  
Heike Kadereit  
Entgelt: ab 4 Teilnehmern 87 €  
ab 6 Teilnehmern 58 €  
ab 8 Teilnehmern 44 €

## Selbstorganisation mit Stift und Notizbuch!

Einstieg in die Methode des Bullet Journaling

Unter einem Bullet Journal verstehen derzeit viele Menschen ein künstlerisch gestaltetes Notizbuch mit Kalenderfunktion. Der Ursprung dieses Begriffs ist jedoch ein geniales Organisationssystem und darum geht es in diesem Kurs. Mit einem Bullet Journal können Sie Aufgaben und Ziele, Ideen und Termine, eben alles was Ihnen wichtig ist, entwickeln und im Auge behalten. Quasi eine Außenstelle Ihres Gedächtnisses, die Ihr Gehirn entlastet und ganz unabhängig und individuell eingesetzt werden kann.

Sie haben Probleme sich Dinge zu merken, wichtige Zettel wieder zu finden, sich zu fokussieren oder strukturiert zu denken und zu handeln? Auch wenn Sie nicht mehr in verschiedenen Apps planen wollen, sondern lieber unabhängig und analog, dann könnte Ihnen das Bullet Journaling helfen.

In diesem Kurs lernen Sie die Methode und die wichtigsten Tools des Bullet Journaling kennen und wir legen zusammen die ersten Seiten an. Die kreative Gestaltung gehört nicht zum Inhalt, Sie können jedoch gerne Ihr Interesse für einen weiterführenden Kurs anmelden.

Für diesen Kurs benötigen Sie: DIN A5 Heft punktiert und einen Lieblingsstift.

## Kurs-Nummer 506076

Samstag, 26. November 2022  
10.00 – 13.15 Uhr  
Olpe, Weiterbildungszentrum  
Heike Kadereit  
Entgelt: ab 4 Teilnehmern 44 €  
ab 6 Teilnehmern 29 €  
ab 8 Teilnehmern 22 €

## Gemeinsam entscheiden – Einführung in das Systemische Konsensieren

Vortrag

Schnell zu Entscheidungen in Gruppen kommen, die sich als tragfähig und einvernehmlich erweisen. Das Systematische Konsensieren ist ein effizientes und einfaches Entscheidungsverfahren für Gruppen (Teams, Vereine, Familien ...), das bei Fragestellungen die Lösung mit der größtmöglichen Akzeptanz ermittelt.

Alle Beteiligten werden gleichwertig gehört und am Entscheidungsprozess beteiligt.

Gefundene Lösungen gestalten sich somit als einvernehmlich und tragfähig.

## Kurs-Nummer 506088

Mittwoch, 19. Oktober 2022  
18.30 – 21.00 Uhr  
Online, Plattform Zoom  
Andreas Horn  
Entgelt: ab 4 Teilnehmern 24€  
ab 6 Teilnehmern 16 €  
ab 8 Teilnehmern 12€



## Einführung in die Wertschätzende Kommunikation

Die Wertschätzende Kommunikation ist ein Konzept, das einen achtsamen Kontakt mit sich selbst und anderen unterstützt. Es führt zu mehr Klarheit in der Kommunikation und verbessert dadurch private und berufliche Beziehungen.

Wir begegnen uns mit der Absicht, einen respektvollen Umgang miteinander zu finden. Auf dieser Basis können auch einvernehmliche und tragfähige Lösungen bei Konflikten gelingen.

Sie lernen die Grundlagen der Wertschätzenden Kommunikation kennen und erleben die wohl-tuende Wirkung eines achtsamen Miteinanders.

## Kurs-Nummer 506098

Beginn: 27. Oktober 2022  
3 x donnerstags, 18.30 – 21.00 Uhr  
Online, Plattform Zoom  
Andreas Horn  
Entgelt: ab 4 Teilnehmern 70€  
ab 6 Teilnehmern 47 €  
ab 8 Teilnehmern 35€



## Harmonie im Miteinander – Konflikte auf achtsame Weise lösen

„Willst Du Recht haben oder glücklich sein? Beides geht nicht! (Marshall B. Rosenberg)

Ungelöste Konflikte belasten, rauben Energie und Lebensfreude oder machen krank. Gleichwohl existieren wichtige Gründe, die das menschliche Verhalten in Konflikten antreiben.

Ziel des Kurses ist, ein Bewusstsein für diese Gründe zu entwickeln, unsere Wahrnehmung für unser Befinden zu schärfen und eine Sprache zu etablieren, mit der eigene Befindlichkeiten und Bitten adäquat an den Konfliktpartner herangetragen werden können. Gelingt dies, kann ein Konflikt vermieden oder nachhaltig befriedigt werden. So wird der Weg frei für einen guten zwischenmenschlichen Kontakt, gegenseitiges Verständnis und ein friedliches Miteinander.

## Kurs-Nummer 506108

Beginn: 7. November 2022  
3 x montags, 18.30 – 21.00 Uhr  
Online, Plattform Zoom  
Andreas Horn  
Entgelt: ab 4 Teilnehmern 70 €  
ab 6 Teilnehmern 47 €  
ab 8 Teilnehmern 35 €



## Agiles Projektmanagement mit Scrum

Agiles Projektmanagement mit Scrum wird von immer mehr Unternehmen eingesetzt. Scrum ist ein Modell im agilen Umfeld, um in der Regel Software oder komplexe Produkte zu entwickeln.

Im Seminar werden die Begrifflichkeiten, Rollen und Verantwortungen innerhalb von Scrum erklärt. Darüber hinaus erhalten Sie Informationen zur effektiven Anwendung von Timeboxing und Kanban-Boards. Durch Übungen und Beispiele werden die Abläufe vertieft.

## Kurs-Nummer 507016

Samstag, 12. November 2022  
9.00 – 17.00 Uhr  
Olpe, Weiterbildungszentrum  
Reiner Löcker  
Entgelt: ab 4 Teilnehmern 114 €  
ab 6 Teilnehmern 76 €  
ab 8 Teilnehmern 57 €



## Laufend werden neue Kurse eingerichtet!

Das stets aktualisierte Kursangebot der VHS des Kreises Olpe finden Sie nur im Internet unter: [www.vhs-kreis-olpe.de](http://www.vhs-kreis-olpe.de)

## Die moderne Art zu führen

Sie wollen wissen, wie sich Führungsarbeit in den letzten Jahren verändert hat, mit welchen aktuellen Herausforderungen Führungskräfte konfrontiert sind, welche Anforderungen an Führende gestellt werden?

Dieses Seminar beschäftigt sich mit den veränderten Rahmenbedingungen des Führungsalltags und macht Sie sowohl mit den Grundlagen als auch mit den neuesten Erkenntnissen der Führungsarbeit vertraut.

Zudem werden Fragen der Führungsarbeit in komplexen Situationen beantwortet und erfolgreiche Führungstechniken vorgestellt und diskutiert. Sie lernen, anhand von Tests und Übungen, Ihren eigenen Führungsstil zu identifizieren und Ihre Verhaltensmuster auszubauen oder zu verändern.

Detaillierte Informationen zu den Inhalten finden Sie im Internet auf [www.vhs-kreis-olpe.de](http://www.vhs-kreis-olpe.de).

### Kurs-Nummer 507026

Beginn: 4. November 2022  
6 x freitags, 17.45 – 21.00 Uhr  
Olpe, Weiterbildungszentrum  
Regine Quehl  
Entgelt: ab 4 Teilnehmern 336 €  
ab 6 Teilnehmern 224 €  
ab 8 Teilnehmern 168 €

## Motorsägens Schulung – Grundkurs

Im Rahmen der heutigen Anforderungen von Arbeitssicherheit, Wirtschaftlichkeit und Nachhaltigkeit sind die Anforderungen an die Nutzer von gefährlichen Geräten gestiegen. Zu diesen Geräten gehört auch die Motorsäge.

In den Forstbetrieben schreiben die Vorschriften für Arbeits- und Gesundheitsschutz (z. B. VSG, DGUV) Fachkunde an gefährlichen Geräten vor. Der Einsatz von privaten Brennholzwerbern ist in land- und forstwirtschaftlichen Betrieben geboten und Standard, allerdings ohne deren Un-

terweisung in den Umgang mit der Motorsäge unfallträchtig.

In dem Grundkurs „Motorsäge“ wird unterwiesen, was die grundsätzlichen Anforderungen an Menschen an der Säge sind. Sicheres Einschneiden von Borkenkäferfichten, Buchenkronen und Resten aus der Verjüngung. Zur Werbung von nachwachsenden Heizstoffen (Liegendes Holz).

Mitzubringen ist: Eine Motorsäge sowie zwingend die eigene und vollständige Schutzkleidung bestehend aus:

- Schnittschutzhose
- Schuhen mit Schnittschutzeinlage (empfohlen sind Lederschuhe)
- Helm mit Gehör- und Gesichtsschutz
- Arbeitshandschuhen und Jacke (gerne in Signalfarbe)

Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses wird eine Bescheinigung zur Bestätigung des fachkundlichen Arbeitens ausgestellt.

9.00 - 12.00 Uhr theoretischer Teil und 12.15 - 16.00 Uhr praktischer Teil im Freien.

Der genaue Ort für den praktischen Teil wird noch bekanntgegeben. Um mobil zu sein, sollten Teilnehmende eine Mitfahrgelegenheit haben oder mit dem eigenen Pkw kommen!

Mindestalter: 18 Jahre

### Kurs-Nummer 505016

Samstag, 17. September 2022  
9.00 – 16.00 Uhr  
Olpe, Weiterbildungszentrum  
Holger Dreeskornfeld  
Entgelt: ab 4 Teilnehmern 164 €  
ab 6 Teilnehmern 109 €  
ab 8 Teilnehmern 82 €

### Kurs-Nummer 505023

Samstag, 15. Oktober 2022  
9.00 – 16.00 Uhr  
Finnentrop, Begegnungszentrum Bamenohl  
Holger Dreeskornfeld  
Entgelt: ab 4 Teilnehmern 164 €  
ab 6 Teilnehmern 109 €  
ab 8 Teilnehmern 82 €



## Bildungsscheck

Reduzieren Sie Ihre Weiterbildungskosten für berufliche Bildung durch den Einsatz des Bildungsschecks. Wir beraten Sie gerne.

**Telefon 02761 – 9420 3004**

## Motorsägens Schulung Erweiterungskurs Fällung

Der Kurs richtet sich an Menschen, die den Grundkurs (Fachkunde) an der Motorsäge nachweisen können.

Stehendes Holz kann in Forstdickungen durch fachkundige Menschen kostengünstig, nutzbringend und waldfördernd gefällt werden. Dichte Bestände mit protzigen Buchen, scheuernden Birken und Pflegerückständen müssen im Wald regelmäßig in Selbstwerbung durchforstet werden. Ohne diese Maßnahmen ist nachhaltige Forstwirtschaft nicht möglich. Die Anleitung zu den Fälltechniken gibt der Kurs.

Mitzubringen ist: Eine Motorsäge sowie zwingend die eigene und vollständige Schutzkleidung bestehend aus:

- Schnittschutzhose
- Schuhen mit Schnittschutzeinlage (empfohlen sind Lederschuhe)
- Helm mit Gehör- und Gesichtsschutz
- Arbeitshandschuhen und Jacke (gerne in Signalfarbe)

Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses wird eine Bescheinigung zur Bestätigung des fachkundlichen Arbeitens ausgestellt.

9.00 – 12.00 Uhr theoretischer Teil und 12.15 – 16.00 Uhr praktischer Teil im Freien.

Der genaue Ort für den praktischen Teil wird noch bekanntgegeben. Um mobil zu sein, sollten Teilnehmende eine Mitfahrgelegenheit haben oder mit dem eigenen Pkw kommen!

Mindestalter: 18 Jahre

### Kurs-Nummer 505033

Samstag, 14. Januar 2023  
9.00 – 16.00 Uhr  
Finnentrop, Begegnungszentrum Bamenohl  
Holger Dreeskornfeld  
Entgelt: ab 4 Teilnehmern 164 €  
ab 6 Teilnehmern 109 €  
ab 8 Teilnehmern 82 €

## Broadcast yourself!

Podcast einfach selber machen

Viele träumen vom eigenen Podcast – und immer mehr machen es wirklich. Ideen sind oft ausreichend vorhanden. Aber wie funktioniert das alles? Thema, Inhalt, Umsetzung – eine



nähere Beschäftigung mit dem Thema wirft oft Fragen auf. Dann bestehen oft technische Hürden – Ton, Aufnahme, Schnitt: Wie macht man das und welche Technik braucht es dafür? Wie kommt der Podcast überhaupt in die Stores und auf die relevanten Plattformen? Und schließlich: Sprache, Stimme und die richtige Ansprache des Publikums...

Klingt kompliziert, ist es aber nicht. Aber es geht auch nicht "mal eben so". Der Online-Kurs vermittelt die theoretischen und vor allem praktischen Grundlagen. Und dann geht es ganz handfest zur Sache. Am Ende sollten Sie Ihren ersten Podcast "im Kasten" haben.

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter [www.vhs-kreis-olpe.de](http://www.vhs-kreis-olpe.de).

## Kurs-Nummer 500028

Beginn: 14. September 2022

6 x mittwochs, 19.00 – 20.30 Uhr

Online

Daniel Fitzke

78,00 €



## Stressabbau mal anders

Kritzeln in den Feierabend

Können Sie manchmal nach dem Tageswerk schlecht abschalten? Da kann Ihnen vielleicht eine Kritzelnübung gut helfen, um Stress abzubauen und Gefühle zu verarbeiten. Bei den kleinen, einfachen Übungen kommt der Geist zu Ruhe und der unermüdliche Gedankenfluss wird gestoppt. Sie müssen dafür nicht zeichnen können, suchen Sie sich einfach einen ruhigen und bequemen Platz, nehmen Sie Stift und Papier zur Hand und kritzeln Sie mit.

Nach dem Kurs haben Sie ein eigenes Kritzeln-Repertoire, auf das Sie immer zurückgreifen können, wenn Sie mal "Abschalten" oder "Runterfahren" wollen.

## Kurs-Nummer 500038

Dienstag, 15. November 2022

18.30 – 20.00 Uhr

Online, Plattform Zoom

Heike Kadereit

13,00 €



## Kurs gesucht und nicht gefunden?

Nennen Sie uns Ihre Kurswünsche:

02761 – 9420 3000

[info@vhs-kreis-olpe.de](mailto:info@vhs-kreis-olpe.de)

## Computerschreiben in kürzester Zeit mit beschleunigten Lernmethoden

Normalerweise dauert das Erlernen des 10-Finger-Schreibsystems nach der herkömmlichen Methode 30-40 Unterrichtsstunden. Dank beschleunigender Lehr- und Lernmethoden, die zum Einsatz kommen, ist es nun möglich, das Computerschreiben in nur 4 Stunden zu erlernen. Hierbei wird jede einzelne Taste mit einem Bild und einer bestimmten Farbe verknüpft. Unter Zuhilfenahme von Musik und Sprache entwickelt sich somit nach und nach eine komplette Geschichte vor den Augen der Lernenden, welche ihnen die gesamte Tastatur erschließt. Letztendlich kommt auch der Spaß bei dieser ganzheitlichen Lernmethode nicht zu kurz.

Lehrmaterial ist bereits im Entgelt enthalten.

Mindestalter: 16 Jahre

## Kurs-Nummer 501106

Freitag, 13. Januar 2023, 17.45 – 21.00 Uhr

Samstag, 14. Januar 2023, 9.00 – 12.15 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Marie-Luise Pietruska

Entgelt: ab 6 Teilnehmern 63 €

ab 8 Teilnehmern 54 €

## Kurs-Nummer 501116

Freitag, 23. September 2022, 17.45 – 21.00 Uhr

Samstag, 24. September 2022, 9.00 – 12.15 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Marie-Luise Pietruska

Entgelt: ab 6 Teilnehmern 63 €

ab 8 Teilnehmern 54 €

## Erste Schritte mit dem Android Smartphone oder Tablet

Sie halten Ihr neues Android-Smartphone oder -Tablet in den Händen und nun? Im Seminar erfahren Sie, wie Sie es einrichten und die ersten Schritte in der Android-Welt unternehmen.

Themen sind u. a.:

- Einrichtung des Geräts (Google-Konto, Startbildschirm etc.)
- Einrichtung des WLAN-Zugangs am Gerät
- App-Installation (Gratis-, Bezahl-Apps)
- Nutzung von WhatsApp
- Nutzung von Hotspots unterwegs

- Kostenfallen
- Einrichtung von E-Mail-Konten auf dem Smartphone/Tablet
- Navigation mit Google Maps
- Ermittlung des eigenen Standorts mit Apps
- Datenaustausch und Synchronisation

Bitte bringen Sie neben Ihrem Gerät Ihre E-Mail-Adresse samt Zugangsdaten, Ihr Ladegerät und Ihr Benutzerhandbuch mit.

## Kurs-Nummer 501136

Beginn: 15. September 2022

3 x dienstags, 17.45 – 20.00 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Martin Wiegel

Entgelt: ab 4 Teilnehmern 63 €

ab 6 Teilnehmern 42 €

## Windows 10 für Anfänger

Computereinsteigern, die keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse haben, möchte dieser Kurs fundiertes Basiswissen über die Funktionsweise eines Computers und die Windowsumgebung bieten.

Themen:

- Umgang mit Maus, Tastatur & Co.
- Kennenlernen der Windows 10-Oberfläche
- Fensterarten und -funktionen kennenlernen
- Grundeinstellungen in der Systemsteuerung vornehmen (z. B. Maus, Tastatur)
- Dateien und Ordner mit dem Windows-Explorer verwalten (z. B. anlegen, kopieren, verschieben, suchen und löschen)

Im Kursentgelt ist Lehrmaterial bereits enthalten.

## Kurs-Nummer 501096

Beginn: 7. September 2022

4 x mittwochs, 17.45 – 21.00 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Martin Wiegel

Entgelt: ab 4 Teilnehmern 127 €

ab 6 Teilnehmern 90 €

ab 8 Teilnehmern 71 €

## Word an drei Abenden

Für Anfänger

Lernen Sie an drei Abenden Word kennen. Ziel des Kurses ist, dass Sie in Zukunft Ihre anfallende Büroarbeit mit Hilfe des Computers rationeller und schneller bewältigen können.



Themen:

- Text erfassen, korrigieren, speichern und drucken
- Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung
- Einfache Seitenzahlen
- Aufzählung und Nummerierung

Voraussetzung sind: Windows- bzw. EDV-Grundkenntnisse

Im Kursentgelt ist Lehrmaterial bereits enthalten.

## Kurs-Nummer 501125

Beginn: 12. September 2022

3 x montags, 17.45 – 21.00 Uhr

Altenhundem, Berufskolleg

Martin Wiegel

Entgelt: ab 4 Teilnehmern 99 €

ab 6 Teilnehmern 71 €

ab 8 Teilnehmern 57 €

## Workshop Word – professionelle Briefe und Texte schreiben

In diesem Kurs lernen und üben Sie, professionelle Briefe und Texte schnell und sicher mit Word zu erstellen. Am Ende des Kurses werden Sie ihre persönliche Briefvorlage entwickelt haben, die Sie für Ihre Briefwechsel verwenden können.

Im Einzelnen erfahren Sie, wie Sie

- Texte mit Tabstopps strukturieren
- Tabellen in Ihre Texte einfügen
- Ihre Texte formatieren, d. h. Schriftart und -größe einstellen, Zeilenabstände variieren, Überschriften, Wörter und Begriffe hervorheben
- Bilder und Symbole in einen Text integrieren
- Ihre Textseite(n) einrichten
- Kopf- und Fußzeilen optimal einsetzen
- die Autokorrektur anwenden

## Kurs-Nummer 501041

Beginn: 20. Oktober 2022

3 x donnerstags, 17.45 – 21.00 Uhr

Attendorn, Berufskolleg

Jürgen Preis

Entgelt: ab 4 Teilnehmern 84 €

ab 6 Teilnehmern 56 €

ab 8 Teilnehmern 42 €



**Wenn etwas  
dazwischenkommt...**

... beachten Sie bitte die Abmeldebedingungen hinten im Programmheft (AGB).

## Workshop Word – Wissenschaftliche Arbeiten und große Dokumente mit Word

Kein Anfängerkurs!

Sie wollen eine wissenschaftliche Arbeit, sei es eine Hausarbeit oder eine Bachelor-Arbeit, mit Microsoft Word erstellen und überarbeiten? Sie layouts in Ihrem Job sehr oft umfangreiche Dokumente? Hierfür hält Word wertvolle Gestaltungs- und Automatisierungsmöglichkeiten bereit, die in diesem Kurs vorgestellt und trainiert werden:

- Gliederung des Dokuments
- Dokumentstruktur/Navigationsbereich
- Formatvorlagen
- Überschriftenformatierung/Überschriften nummerieren
- Abschnittswechsel für unterschiedliche Kopf- und Fußzeilen
- Inhaltsverzeichnis/Überarbeiten des Inhaltsverzeichnisses
- Fußnoten und Querverweise
- Bilder und Tabellen/Abbildungsverzeichnis
- Abkürzungsverzeichnis/Literaturverzeichnis
- Ggf. Kommentare und Nachverfolgung von Änderungen

### Achtung: Kein Anfängerseminar!

Voraussetzung sind: Gute Word-Kenntnisse. Der Kurs richtet sich an Anwender/Innen ab MS Word 2010. Die Themen werden mit der neuesten Word-Version vorgestellt.

Technische Voraussetzung zur Teilnahme am Online-Seminar: Rechner mit stabiler Internet-Verbindung, vorzugsweise Google Chrome als Browser, ein installiertes Word-Programm sowie Webcam und Headset (Mikrofon/Lautsprecher) zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings.

## Kurs-Nummer 503038

Montag, 5. Dez 2022, 17.45 – 21.00 Uhr

Mittwoch, 7. Dez 2022, 17.45 – 21.00 Uhr

Online, Plattform Zoom

Marie-Luise Pietruska

Entgelt: ab 4 Teilnehmern 62 €

ab 6 Teilnehmern 42 €

ab 8 Teilnehmern 31 €

## Word/Excel kompakt

Für Anfänger

In diesem Kurs werden Ihnen die grundlegenden Kenntnisse der zwei gängigsten Anwendungsprogramme der MS Office-Familie in kompakter Form

vermittelt. Ziel des Kurses ist, dass Sie in Zukunft Ihre anfallende Büroarbeit mit Hilfe des Computers rationeller und schneller bewältigen können.

Themen:

Word

- Texte erfassen, korrigieren, speichern und drucken
- Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung
- Einfache Seitenzahlen
- Gestalten von Einladungen mit WordArt und ClipArt

Excel

- Tabellen erstellen, formatieren und speichern
- Einfache Berechnungen einrichten, z. B. Summenfunktion, Subtraktion, Multiplikation etc.
- Druckeinrichtung (Seitenformat, Kopf- und Fußzeilen)
- Kennenlernen weiterer Funktionen, wie z. B. HEUTE, MAX, MIN, MITTELWERT etc.

Voraussetzung sind: Windows- bzw. EDV-Grundkenntnisse

Im Kursentgelt ist Lehrmaterial bereits enthalten.

## Kurs-Nummer 501146

Freitag, 4. Nov 2022, 17.45 – 21.00 Uhr

Samstag, 5. Nov 2022, 9.00 – 16.30 Uhr

Freitag, 11. Nov 2022, 17.45 – 21.00 Uhr

Samstag, 12. Nov 2022, 9.00 – 16.30 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Martin Wiegel

Entgelt: ab 4 Teilnehmern 188 €

ab 6 Teilnehmern 132 €

ab 8 Teilnehmern 104 €

## Word/Excel kompakt

Für Fortgeschrittene

Aufbauend auf dem Kurs „Word/Excel kompakt – Für Anfänger“ werden Ihnen weiterführende Kenntnisse in den beiden gängigen Office-Programmen Word und Excel vermittelt.

Themen:

Word

- Einfacher Seriendruck
- Seiten- und Abschnittsumbrüche
- Kopf- und Fußzeile (Abschnitt)
- Vorlagen: Erstellen und Verwenden
- Felder und Feldfunktionen
- Gliederungen
- Rechnen in Word

Excel

- Diagramme
- Datenbankfunktionen

Voraussetzung sind: Windows- und Excelgrundkenntnisse

## Kurs-Nummer 501156

Freitag, 20. Januar 2023, 17.45 – 21.00 Uhr  
Samstag, 21. Januar 2023, 9.00 – 16.30 Uhr  
Freitag, 27. Januar 2023, 17.45 – 21.00 Uhr  
Samstag, 28. Januar 2023, 9.00 – 16.30 Uhr  
Olpe, Weiterbildungszentrum  
Martin Wiegel

Entgelt: ab 4 Teilnehmern 168 €  
ab 6 Teilnehmern 112 €  
ab 8 Teilnehmern 84 €

## Excel für Anfänger

In diesem Kurs werden Ihnen die grundlegenden Kenntnisse einer modernen Tabellenkalkulationssoftware vermittelt.

Ziel des Kurses ist, dass Sie in Zukunft z. B. Abrechnungen jeglicher Art mit Hilfe des Computers rationeller und schneller bewältigen können.

Themen:

- Tabellen erstellen, formatieren und speichern
- Einfache Berechnungen einrichten, z. B. Summenfunktion, Subtraktion, Multiplikation etc.
- Druckeinrichtung (Seitenformat, Kopf- und Fußzeilen)
- Diagramme aus Tabellendaten erstellen und formatieren
- Kennenlernen weiterer Funktionen, wie z. B. HEUTE, MAX, MIN, MITTELWERT etc.

Voraussetzung sind: Windows- bzw. EDV-Grundkenntnisse

Im Kursentgelt ist Lehrmaterial bereits enthalten.

## Kurs-Nummer 501056

Beginn: 18. Oktober 2022  
4 x dienstags, 8.45 – 12.00 Uhr  
Olpe, Weiterbildungszentrum  
Jürgen Preis

Entgelt: ab 4 Teilnehmern 127 €  
ab 6 Teilnehmern 90 €  
ab 8 Teilnehmern 71 €

## Kurs-Nummer 501081

Beginn: 6. September 2022  
4 x dienstags, 17.45 – 21.00 Uhr  
Attendorn, Berufskolleg  
Christiane Schleicher-Paulmann  
Entgelt: ab 4 Teilnehmern 127 EUR  
ab 6 Teilnehmern 90 EUR  
ab 8 Teilnehmern 71 EUR

## Excel an drei Abenden

Für Anfänger

Lernen Sie an drei Abenden Excel kennen. Ziel des Kurses ist, dass Sie in Zukunft Ihre anfallende Büroarbeit mit Hilfe des Computers rationeller und schneller bewältigen können.

Themen:

- Tabellen erstellen, formatieren und speichern
- Einfache Berechnungen einrichten, z. B. Summenfunktion, Subtraktion, Multiplikation etc.
- Druckeinrichtung (Seitenformat, Kopf- und Fußzeilen)
- Kennenlernen weiterer Funktionen, wie z. B. HEUTE, MAX, MIN, MITTELWERT etc.

Voraussetzung sind: Windows- bzw. EDV-Grundkenntnisse

Im Kursentgelt ist Lehrmaterial bereits enthalten.

## Kurs-Nummer 501175

Beginn: 5. Dezember 2022  
3 x montags, 17.45 – 21.00 Uhr  
Altenhundem, Berufskolleg  
Martin Wiegel  
Entgelt: ab 4 Teilnehmern 99 €  
ab 6 Teilnehmern 71 €  
ab 8 Teilnehmern 57 €

## Tipps und Tricks in Excel

Wer schon längere Zeit mit Excel arbeitet und somit die Grundlagen gut beherrscht, wird in diesem Kurs viele zusätzliche und nützliche Techniken kennenlernen, die den alltäglichen Umgang mit diesem Programm erleichtern oder beschleunigen. Im Zentrum stehen die vielfältigen Möglichkeiten zum Umgang mit Dokumenten, zur Anpassung des Arbeitsbildschirms, zum Navigieren und Markieren in Dokumenten, zum schnellen Eingeben von Daten, zum Kopieren, Verschieben und Formatieren. Die Palette reicht vom Verwenden von Tastenkombinationen bis

zum Einsatz einfacher, aber nicht so bekannter Verfahren. Sie werden staunen, was es da alles gibt!

Voraussetzung sind: solide praktische Erfahrungen im Umgang mit Excel

## Kurs-Nummer 501166

Beginn: 14. Dezember 2022  
17.45 – 21.00 Uhr  
Olpe, Weiterbildungszentrum  
Martin Wiegel  
Entgelt: ab 4 Teilnehmern 28 €  
ab 6 Teilnehmern 19 €  
ab 8 Teilnehmern 14 €

## Workshop Excel

Praktische Anwendungen für den Büroalltag

In diesem Workshop lernen Sie ausgewählte Funktionen sowie praktische Tipps und Tricks kennen, die Ihnen Ihre Arbeit im Büroalltag erleichtern.

Themen:

- Zusammenführung von Office-Produkten:
- Excel und Word
- Excel und PowerPoint

Ausgewählte Funktionen:

- Logik (WENN, UND, ODER)
- Statistik (ZAEHLENWENN)
- Mathematik und Trigonometrie (SUMMEWENN)
- Datum und Zeit (DATUM, EDATUM, DATEDIF, etc.)

Datenanzeige schnell und übersichtlich steuern:

- Tabellen durchsuchen
- Infos ausblenden
- Sichtbarkeit von Zeilen und Spalten bei großen Tabellen
- Sortieren und filtern
- Einsatz von Sparklines

Individuelle Diagrammgestaltung

Praxisnahe Übungen

Voraussetzung sind: Windows- und Excel-Grundkenntnisse.

## Kurs-Nummer 503026

Beginn: 22. November 2022  
3 x dienstags, 17.45 – 21.00 Uhr  
Olpe, Weiterbildungszentrum  
Christiane Schleicher-Paulmann  
Entgelt: ab 4 Teilnehmern 84 €  
ab 6 Teilnehmern 56 €  
ab 8 Teilnehmern 42 €

## Workshop Excel – Formeln und Funktionen clever nutzen

Kein Anfängerkurs!

Lernen Sie eine Vielzahl nützlicher Einsatzmöglichkeiten der wichtigsten Excel-Funktionen anhand anschaulicher Praxisbeispiele kennen.

Kursinhalte:

- Techniken für die Arbeit mit Formeln und Funktionen in Excel
- Vermeidung von Fehlern in Berechnungen und deren Korrektur
- Formeln kopieren
- Einfache Funktionen, wie z. B. Summe, Mittelwert, Min, Max, Anzahl, Anzahl2
- Teilergebnisse, Gliederung
- Funktion Wenn
- Funktion Sverweis
- Funktionen SummeWenn, ZählenWenn
- Verschachtelte Funktionen
- Ggf. weitere nützliche Funktionen, z. B. Vergleich, Index ...

### Achtung: Kein Anfängerseminar!

Voraussetzung sind: Windows und Explorer-Kenntnisse, gute Excel-Grundkenntnisse.

Der Kurs richtet sich an AnwenderInnen ab MS Excel 2010. Die Themen werden mit der neuesten Excel-Version vorgestellt.

Technische Voraussetzung zur Teilnahme am Online-Seminar: Rechner mit stabiler Internetverbindung, vorzugsweise Google Chrome als Browser, ein installiertes Excel-Programm sowie Webcam und Headset (Mikrofon/Lautsprecher) zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings.

### Kurs-Nummer 503048

Dienstag, 18. Okt 2022, 17.45 – 21.00 Uhr  
Donnerstag, 20. Okt 2022, 17.45 – 21.00 Uhr  
Dienstag, 25. Okt 2022, 17.45 – 21.00 Uhr  
Online, Plattform Zoom

Marie-Luise Pietruska

Entgelt: ab 4 Teilnehmern 93 €  
ab 6 Teilnehmern 62 €  
ab 8 Teilnehmern 47 €

## Workshop Excel – Formeln und Funktionen

Kein Anfängerkurs!

Excel bietet einen fast unerschöpflichen Vorrat an Formeln und Funktionen. So findet man neben der einfachen Durchschnittsberechnung unter anderem auch Datumsfunktionen, logische Funktionen und vieles mehr. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit einigen der häufigsten Funktionen effizient umgehen.

Themen:

- Grundlagen: Relative und absolute Bezüge
- Umgang mit dem Funktionsassistenten
- Aufbau von Funktionen
- Einfache mathematische Funktionen (z. B. MAX, MIN, MITTELWERT)
- Logische Funktionen (z. B. WENN, UND, ODER)
- Textfunktionen (z. B. LINKS, RECHTS, GLÄTTEN)
- Datums- und Uhrzeitfunktionen (z. B. TAG, MONAT, STUNDE)
- Matrixfunktionen (z. B. SVERWEIS, VERGLEICH, INDIREKT)
- Tipps und Tricks

Voraussetzung sind: Excel-Grundkenntnisse

### Kurs-Nummer 503065

Beginn: 16. Januar 2023  
3 x montags, 17.45 – 21.00 Uhr  
Altenhundert, Berufskolleg  
Martin Wiegel

Entgelt: ab 4 Teilnehmern 84 €  
ab 6 Teilnehmern 56 €  
ab 8 Teilnehmern 42 €

## Workshop Excel – Benutzerdefinierte Zell- und Zahlenformate

Sie möchten Tage, wie z. B. den Samstag oder Sonntag in Excel farblich anders darstellen? Sie suchen nach einer Möglichkeit, in Excel Platzhalter für spezielle Zahlenformate, wie z. B. Telefonnummern, zu verwenden. In diesem Online-Kurs erfahren Sie, wie Sie dieses und noch einiges mehr, in Excel realisieren können.

Inhalte:

- Bedingte Formatierung
- Einsatz von Platzhaltern
- Rechnen mit Text und Zahl in einer Zelle
- Automatisches Ausfüllen von Listen

Voraussetzung sind: Excel-Grundkenntnisse

### Kurs-Nummer 503076

Beginn: 8. November 2022  
17.45 – 21.00 Uhr  
Olpe, Weiterbildungszentrum  
Martin Wiegel

Entgelt: ab 4 Teilnehmern 28 €  
ab 6 Teilnehmern 19 €  
ab 8 Teilnehmern 14 €

## Access für Anfänger

Access bietet Ihnen zahlreiche Möglichkeiten, um Ihre Daten übersichtlich und perfekt zu organisieren und aussagekräftige Berichte zu generieren. In diesem Kurs lernen und üben Sie, wie Sie

- Tabellen erstellen und eine Datenbank planen
- die Dateneingabe mit Formularen optimieren
- mit Abfragen im Handumdrehen Informationen aus Ihrer Datenbank filtern
- Berichte erstellen

Voraussetzung sind: Windows- bzw. EDV-Grundkenntnisse

### Kurs-Nummer 503016

Beginn: 7. November 2022  
4 x montags/mittwochs, 17.45 – 21.00 Uhr  
Olpe, Weiterbildungszentrum  
Jürgen Preis

Entgelt: ab 4 Teilnehmern 127 €  
ab 6 Teilnehmern 90 €  
ab 8 Teilnehmern 71 €

## MS-Outlook an drei Abenden

Lernen Sie an drei Abenden Outlook kennen. Ziel des Kurses ist, dass Sie Ihre Büroorganisation in Zukunft mit Hilfe des Computers rationeller und schneller bewältigen können.

Themen sind u. a.:

- Einrichten von E-Mail-Konten
- E-Mails erstellen, bearbeiten und versenden
- Termine, auch Serientermine, eingeben und bearbeiten
- Besprechungen organisieren
- Kalender anlegen
- Kontakte eingeben und Kontaktgruppen erstellen
- Aufgaben erstellen und bearbeiten
- Notizen

Voraussetzung sind: Windows- bzw. EDV-Grundkenntnisse sowie Word-Kenntnisse

Im Kursentgelt ist Lehrmaterial bereits enthalten.

### Kurs-Nummer 503055

Beginn: 9. November 2022  
3 x mittwochs, 17.45 – 21.00 Uhr  
Altenhundert, Berufskolleg  
Martin Wiegel

Entgelt: ab 4 Teilnehmern 99 €  
ab 6 Teilnehmern 71 €  
ab 8 Teilnehmern 57 €



Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau. In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

Die Volkshochschule des Kreises Olpe bietet die Kursbausteine des Xpert-Business (XB) als Online-Seminare (Lernen von zuhause) an. Das hat für Sie den Vorteil, dass Fahrzeiten wegfallen und Sie sich zuhause in gewohnter Umgebung beruflich weiterbilden können.

#### Voraussetzung:

Sie haben einen Rechner mit stabiler Internetverbindung (min. 2 Mbit) sowie einen Kopfhörer. Die technischen Voraussetzungen werden im Vorfeld des gebuchten Online-Seminars bei einem verpflichtenden Techniktest geprüft. Der Techniktest kann vom 31.10. bis 07.11.2022 von 8.30 – 20.30 Uhr (außer Sa./So.) durchgeführt werden.

#### Für weitere Informationen

- zum Zertifikatssystem Xpert Business
- zur Durchführung als Online-Seminar
- zu den Prüfungen und den Kosten

erreichen Sie den zuständigen Programmbe-  
reichsleiter, Herrn Pietruska, unter der Rufnum-  
mer 02761 - 9420 3004 oder per E-Mail unter  
d.pietruska@vhs-kreis-olpe.de. Ausführliche In-  
formationen zu den einzelnen Lehrgängen und  
zum Kurs-/Zertifikatssystem finden Sie unter  
www.vhs-kreis-olpe.de.

## XB-Finanzbuchführung 1

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

Im Kursentgelt ist bereits Lehrmaterial enthalten. Anmeldung erforderlich bis zum 31. 10. 2022

#### Kurs-Nummer 504018

Beginn: 8. November 2022

20 x dienstags/donnerstags, 18.30 – 20.30 Uhr  
239,00 €

## XB-Finanzbuchführung 2

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

Im Kursentgelt ist bereits Lehrmaterial enthalten. Anmeldung erforderlich bis zum 31. 10. 2022

#### Kurs-Nummer 504028

Beginn: 8. November 2022

20 x dienstags/donnerstags, 18.30 – 20.30 Uhr  
239,00 €

## XB-Finanzbuchführung mit DATEV

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Im Kursentgelt ist bereits Lehrmaterial enthalten. Anmeldung erforderlich bis zum 15. 11. 2022

#### Kurs-Nummer 504038

Beginn: 22. November 2022

16 x dienstags/donnerstags, 18.30 – 20.30 Uhr  
239,00 €

## XB-Lohn und Gehalt 1

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

Im Kursentgelt ist bereits Lehrmaterial enthalten. Anmeldung erforderlich bis zum 31.10.2022

#### Kurs-Nummer 504048

Beginn: 8. November 2022

20 x dienstags/donnerstags, 18.30 – 20.30 Uhr  
239,00 €

## XB-Lohn und Gehalt 2

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

Im Kursentgelt ist bereits Lehrmaterial enthalten. Anmeldung erforderlich bis zum 31.10.2022

#### Kurs-Nummer 504058

Beginn: 8. November 2022

20 x dienstags/donnerstags, 18.30 – 20.30 Uhr  
239,00 €

## XB-Lohn und Gehalt mit DATEV

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. Im Kursentgelt ist bereits Lehrmaterial enthalten. Anmeldung erforderlich bis zum 15.11.2022

#### Kurs-Nummer 504068

Beginn: 22. November 2022

16 x dienstags/donnerstags, 18.30 – 20.30 Uhr  
239,00 €

## XB-Einnahmen-Überschussrechnung

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt. Im Kursentgelt ist bereits Lehrmaterial enthalten. Anmeldung erforderlich bis zum 31.10.2022

### Kurs-Nummer 504078

Beginn: 8. November 2022

11 x dienstags/donnerstags, 18.30 – 20.30 Uhr  
149,00 €

## XB-Kosten- und Leistungsrechnung

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen. Im Kursentgelt ist bereits Lehrmaterial enthalten. Anmeldung erforderlich bis zum 31.10.2022

### Kurs-Nummer 504088

Beginn: 8. November 2022

20 x dienstags/donnerstags, 18.30 – 20.30 Uhr  
239,00 €

## XB-Finanzwirtschaft

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern. Im Kursentgelt ist bereits Lehrmaterial enthalten. Anmeldung erforderlich bis zum 31.10.2022

### Kurs-Nummer 504098

Beginn: 8. November 2022

20 x dienstags/donnerstags, 18.30 – 20.30 Uhr  
239,00 €

## XB-Bilanzierung

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen. Im Kursentgelt ist bereits Lehrmaterial enthalten. Anmeldung erforderlich bis zum 31.10.2022

### Kurs-Nummer 504108

Beginn: 8. November 2022

20 x dienstags/donnerstags, 18.30 – 20.30 Uhr  
239,00 €

## XB-Controlling

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -Methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden. Im Kursentgelt ist bereits Lehrmaterial enthalten. Anmeldung erforderlich bis zum 31.10.2022

### Kurs-Nummer 504118

Beginn: 8. November 2022

20 x dienstags/donnerstags, 18.30 – 20.30 Uhr  
239,00 €

## XB-Betriebliche Steuerpraxis

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z. B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden. Im Kursentgelt ist bereits Lehrmaterial enthalten. Anmeldung erforderlich bis zum 31.10.2022

### Kurs-Nummer 504128

Beginn: 8. November 2022

20 x dienstags/donnerstags, 18.30 – 20.30 Uhr  
239,00 €

## XB-Personalwirtschaft

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

Anmeldung erforderlich bis zum 31.10.2022

### Kurs-Nummer 504138

Beginn: 8. November 2022

20 x dienstags/donnerstags, 18.30 – 20.30 Uhr  
239,00 €

## Xpert-Business Online-Kurse mit DATEV

Prüfung

Einheitlicher Prüfungstermin für die Teilnehmenden der Xpert-Business-Module "Lohn und Gehalt mit DATEV" und "Finanzbuchführung mit DATEV" der VHS des Kreises Olpe.

Anmeldung erforderlich bis zum 4. Januar 2023.

### Kurs-Nummer 504146

Samstag, 4. Februar 2023

9.00 – 12.00 Uhr  
70,00 €

## Xpert-Business Online-Kurse

Prüfung

Einheitlicher Prüfungstermin für die Teilnehmenden aller Xpert-Business-Module außer "Lohn und Gehalt mit DATEV" und "Finanzbuchführung mit DATEV" der VHS des Kreises Olpe.

Anmeldung erforderlich bis zum 4. Januar 2023.

### Kurs-Nummer 504156

Samstag, 4. Februar 2023

9.00 – 12.00 Uhr  
70,00 €





## Bildungsscheck NRW

### Weiterbildung zum halben Preis

Mit dem Förderprogramm Bildungsscheck NRW möchte das Land NRW Beschäftigte bei der Teilnahme an beruflichen Weiterbildungsangeboten unterstützen.

- **Wer wird gefördert?**

Es sollen Beschäftigte kleinerer und mittlerer Unternehmen gefördert werden. Weiterhin werden Selbstständige, Berufsrückkehrerinnen und Berufsrückkehrer gefördert.

**Voraussetzung betrieblicher Zugang:**

- Maximal 10 Bildungsschecks pro Unternehmen pro Jahr (Unternehmen muss Sitz oder Arbeitsstätte in NRW haben, Belegschaft < 50 Mitarbeiter:innen)
- Mitarbeiter:innen können pro Jahr einen Scheck im betrieblichen Zugang erhalten

**Voraussetzung individueller Zugang:**

- In NRW lebende Personen
- Zu versteuerndes Einkommen ≤ 40.000 € (bei Verheirateten ≤ 80.000 €)
- Es kann pro Jahr ein Bildungsscheck beantragt werden

- **Wie viel wird gefördert?**

Das Land NRW übernimmt mit Mitteln des Europäischen Sozialfonds pro Jahr 50 % der Kosten bis maximal 500 €

- **Was wird gefördert?**

Gefördert werden Angebote, die Kenntnisse, Fertigkeiten, Einsichten und Verhaltensweisen für die berufliche Tätigkeit vermitteln.

Zum Beispiel: Sprachkurse, EDV-Kurse, Rhetorik-Lehrgänge, Qualitätsmanagement etc.

**Volkshochschule des Kreises Olpe**  
**Kurfürst-Heinrich-Str. 34**  
**57462 Olpe**  
(im Weiterbildungszentrum)

**Ihre Berater:**

**Daniel Pietruska**

WBZ, Zimmer +1.04

Telefon: 02761 – 9420 3004

E-Mail: d.pietruska@vhs-kreis-olpe.de

**Catrin Stockhecke-Meister**

WBZ, Zimmer +1.09

Telefon: 02761 – 9420 3009

E-Mail: c.stockhecke-meister@vhs-kreis-olpe.de

+ + + Beratungen erfolgen nur nach vorheriger telefonischer Terminvereinbarung + + +

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



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

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





## Programmbereich: Grundbildung für Erwachsene

In Deutschland gibt es mehr als drei Millionen Erwachsene mit deutscher Muttersprache, die weder richtig lesen noch schreiben können. Trotz Schulbesuchs verfügen sie nur über so geringe Fähigkeiten in der Schriftsprache, dass sie diese im Alltags- oder Berufsleben nicht einsetzen können.

Mancher hat die Schule verlassen, ohne ausreichend Lesen und Schreiben zu können. Andere haben im Laufe ihres Lebens bei fehlenden Lese- oder Schreibanlässen die ursprünglich einmal erlernte Fähigkeit wieder verloren, denn wer nur selten liest oder schreibt, kann in der Folge immer schlechter lesen bzw. schreiben.

Lesen, Schreiben und Rechnen gehört zu den elementaren Kenntnissen unserer Gesellschaft. Das schließt neben dem Lesen von Texten auch den Umgang mit Bedienungsanleitungen oder schriftlichen Arbeitsanweisungen, das Ausfüllen von Formularen oder das Bedienen von Automaten ein. Gesellschaftliche Teilhabe erfordert Grundbildung.

In der Angebotspalette der Volkshochschule des Kreises Olpe befinden sich seit vielen Jahren auch Alphabetisierungskurse. Der Mut derjenigen, die sich zu einem solchen Kurs anmelden, verlangt Respekt. Der Erfolg, das Lesen, Schreiben und Rechnen wieder zu beherrschen, ist Motivation und Ziel der Kurse im Bereich „Grundbildung“.

Ihre Ansprechpartner: Dr. Thomas Gehling, Telefon 02761 – 9420 3003

Weitere Infos und Anmeldung: unter [www.vhs-kreis-olpe.de](http://www.vhs-kreis-olpe.de)

## Lesen und schreiben lernen

Wenn ein Mensch nicht lesen und schreiben kann, beeinflusst das sein gesamtes Leben. Denn beides wird im täglichen Leben, ob beim Besuch von Ämtern, bei Bewerbungen oder zum Beispiel im Umgang mit Vermietern vorausgesetzt. Oft kämpft sich ein Betroffener sein Leben lang ohne diese Kenntnisse durch den Alltag. Die VHS möchte allen helfen, sich die notwendigen Kenntnisse im Lesen und Schreiben ohne Leistungsdruck anzueignen. Auf Vorkenntnisse und individuelles Lerntempo wird Rücksicht genommen. Alle Anfragen werden vertraulich behandelt.

Zielgruppe: Dieser Kurs soll Menschen helfen, die schlecht oder gar nicht lesen können.

Weisen Sie bitte ggf. Freunde und Bekannte auf diesen Kurs hin.

### Kurs-Nummer 701026

Beginn: 12. August 2022

8 x freitags, 17.15 – 18.45 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Angelika Kubina

entgeltfrei

### Kurs-Nummer 701036

Beginn: 21. Oktober 2022

8 x freitags, 17.15 – 18.45 Uhr

Olpe, Weiterbildungszentrum

Angelika Kubina

entgeltfrei

## „Schreib dich nicht ab – Lern lesen und schreiben!“

Analphabetismus in Deutschland? Lange schien das Problem des Analphabetismus in Deutschland überwunden zu sein. Heute wissen wir jedoch, dass vermutlich ca. 6 Millionen Erwachsene über so geringe Lese- und Schreibkenntnisse verfügen, dass sie als funktionale Analphabeten gelten, mehr als die Hälfte davon mit deutscher Muttersprache. Manche der Betroffenen kennen die Buchstaben, können aber nicht lesen. Andere verstehen mit Mühe leichte Texte, haben jedoch massive Probleme beim Schreiben. Allen ist gemeinsam, dass sie die Schrift weder im privaten Bereich noch im Berufsleben für sich nutzen können. Trotz Schulpflicht haben diese Menschen aufgrund besonderer biographischer, schulischer und sozialer Umstände das Bildungssystem ohne grundlegende Kenntnisse im Lesen, Schreiben und Rechnen verlassen. Menschen mit Lese- und (Recht-)Schreibschwächen verbergen häufig ihre Schwierigkeiten. Sie leben in steter Sorge, ihr Problem könnte erkannt werden. Sie befürchten, bloßgestellt zu werden oder ihren Arbeitsplatz zu verlieren. Daher ist eine große Hemmschwelle zu überwinden, um ein Erstberatungsgespräch zu vereinbaren und sich anschließend zum Kurs anzumelden.



# Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

---

An den Veranstaltungen der Volkshochschule des Kreises Olpe (im weiteren VHS genannt) kann jeder ab 16 Jahren teilnehmen. Für bestimmte VHS-Veranstaltungen können Mindestanforderungen oder Anmeldebeschränkungen festgesetzt werden.

Ein Rechtsanspruch auf Durchführung einer angebotenen VHS-Veranstaltung, auf Teilnahme an einer bestimmten VHS-Veranstaltung, bei einer bestimmten Kursleitung oder an einem bestimmten Wochentag oder einer bestimmten Uhrzeit besteht nicht.

## Anmeldeverfahren und Entgeltzahlung

Für alle VHS-Veranstaltungen ist eine Anmeldung mit Angabe der Kurs-Nummer erforderlich. Die Anmeldung sollte bis spätestens 8 Tage vor Kursbeginn erfolgen. Die Anmeldungen werden nach Eingangsdatum bei der VHS berücksichtigt. Mit der Anmeldung werden die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS anerkannt sowie die Datenschutzbestimmungen und die Widerrufsbelehrung zur Kenntnis genommen.

Anmeldungen sind schriftlich (Anmeldeformular), telefonisch oder über die Homepage ([www.vhs-kreis-olpe.de](http://www.vhs-kreis-olpe.de)) möglich. Eine Anmeldebestätigung erfolgt nur per E-Mail.

Liegen nicht genügend Anmeldungen vor, kann eine VHS-Veranstaltung abgesagt werden; angemeldete Teilnehmende werden durch die VHS informiert.

In Kursen mit zusätzlichem Materialverbrauch oder anderen Nebenkosten kann eine Umlage zusätzlich zum Kursentgelt erhoben werden.

Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung des jeweiligen Entgelts und eventuell entstehender Umlagen. Verzicht auf Teilnahme, unregelmäßiger Besuch oder vorzeitiges Ausscheiden befreien nicht von der Zahlungsverpflichtung.

Änderungen der Bankverbindung sind unverzüglich der VHS mitzuteilen. Kosten, die durch Fehlbuchungen und Rücklastschriften entstehen, tragen die Teilnehmenden.

## Abmeldung

Kostenfrei ist eine Abmeldung von VHS-Veranstaltungen bis spätestens 8 Tage vor Beginn der Veranstaltung möglich. Wird die Frist nicht eingehalten, ist eine schriftliche Abmeldung nur unter Angabe eines triftigen Grundes mit Vorlage einer Bescheinigung (z. B. ärztliches Attest, Arbeitgeber etc.) in unmittelbarem zeitlichen Zusammenhang mit der Veranstaltung möglich.

## Entgeltermäßigung

Bei VHS-Veranstaltungen kann die VHS-Leitung eine Entgeltermäßigung gewähren, wenn die Voraussetzungen hierfür nachgewiesen werden (Kopie des Nachweises erforderlich bzw. Vorlage des Originals bei der VHS).

Ermäßigungsgründe liegen vor für

- Inhaberinnen und Inhaber der Ehrenamtskarte
- Besitzer einer Familienkarte
- Bufdis (Bundesfreiwilligendienst)
- Azubis (Auszubildende)
- Studierende
- Schwerbehinderte mit mind. 50% Behinderungsgrad.

Eine Entgeltermäßigung kann für

- Empfängerinnen und Empfänger von Grundsicherung für Arbeitssuchende (SGB II)
- Sozialhilfeempfängerinnen und Sozialhilfeempfänger (SGB XII)

nur unter Vorlage des Antrages auf Entgeltermäßigung mit entsprechenden Nachweisen erfolgen.

Ein Ermäßigungsantrag kann nur zeitgleich mit einer Anmeldung gestellt werden. Nachträglich gestellte Ermäßigungsanträge können nicht berücksichtigt werden.

Umlagen und Materialkosten werden nicht ermäßigt, ebenso Exkursionen, Ausstellungsbesuche und ausgewiesene Kleingruppenkurse.

## Teilnahmebescheinigungen / Zeugnisse / Prüfungen

Teilnahmebescheinigungen für das laufende und vorangegangene Halbjahr werden auf Wunsch kostenfrei ausgestellt. Für Zweitbescheinigungen, nachträglich ausgestellte Bescheinigungen, sowie Zeugnisse wird eine Gebühr in Höhe von 8,00 € erhoben.

Kosten und Gebühren für die Ablegung von Prüfungen trägt die Prüfungsteilnehmerin bzw. der Prüfungsteilnehmer.

## Hausordnung / Haftung

Im Weiterbildungszentrum und in allen anderen Kurs- und Veranstaltungsräumen gilt die jeweilige Hausordnung. Den Anweisungen der Kursleitung und der Hausmeister ist zu folgen.

Rauchen ist in sämtlichen von der VHS genutzten öffentlichen Gebäuden nicht gestattet.

Für Sach- und Vermögensschäden haftet die VHS nicht.

## Unfallversicherung

Die Teilnahme an VHS-Veranstaltungen erfolgt auf eigene Gefahr. Im Rahmen des bei der Unfallkasse NRW bestehenden nachrangigen Unfallversicherungsvertrages sind Teilnehmende an Einzelveranstaltungen, Kursen und Exkursionen der VHS gegen Unfall versichert, soweit die eigene Krankenversicherung der Teilnehmenden nicht eintritt.

## Streitschlichtung

Die VHS ist bemüht, Differenzen, die sich aus der Teilnahme an VHS-Veranstaltungen ergeben, einvernehmlich beizulegen. Darüber hinaus ist die VHS zu einer Teilnahme an einem Schlichtungsverfahren nicht verpflichtet und kann die Teilnahme an einem solchen Verfahren nicht anbieten.

## Aufsichtspflicht bei Kursen im Rahmen Junge VHS

Bei VHS-Veranstaltungen für Kinder liegt die Aufsichtspflicht bei der Kursleitung ab tatsächlichem Beginn der Veranstaltung und endet bei tatsächlichem Schluss der Veranstaltung. Toilettengänge der Kinder finden ohne Aufsicht statt. Bei Kursen für Kinder in Begleitung von Erziehungsberechtigten liegt die Aufsichtspflicht bei den Erziehungsberechtigten.

# Widerruf

## Widerrufsbelehrung

### Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief oder Fax) 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 in Verbindung mit § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 i. V. m. Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an:

Volkshochschule des Kreises Olpe  
Kurfürst-Heinrich-Str. 34  
57462 Olpe  
Fax: 02761 – 9420 3008

### 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 in soweit 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 14 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 das Widerrufsrecht ausgeübt haben.



Wir sind das Weiterbildungskolleg des Kreises Olpe – eine Schule, die sich gezielt an diejenigen richtet, die einen qualifizierten Schulabschluss nachträglich erlangen möchten. Hauptschulab-

schluss nach Klasse 9/10, Fachoberschule, Fachabitur oder Abitur sind möglich. Der Unterricht an den beiden Standorten Attendorn (abends) und Olpe (vormittags) ist kostenfrei!

### Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann besuchen Sie uns unter: [www.wbkolpe.de](http://www.wbkolpe.de)  
oder rufen Sie uns an: 02761 - 94 20 16 01

Wir beraten individuell und sprechen mit Ihnen ab,  
wie Sie Ihre schulischen Ziele erreichen können.

## Informationen gemäß Art. 13 Datenschutzgrundverordnung (DSGVO)

### 1. Verantwortlich

Der Kreis Olpe, gesetzlich vertreten durch Herrn Landrat Theo Melcher, Westfälische Straße 75, 57462 Olpe, 02761 - 81 0, [info@kreis-olpe.de](mailto:info@kreis-olpe.de), ist Verantwortlicher im Sinne des Datenschutzrechts.

Die Kontaktdaten unserer Datenschutzbeauftragten lauten:

Telefon: 02761 - 81 225

E-Mail: [datenschutzbeauftragter@kreis-olpe.de](mailto:datenschutzbeauftragter@kreis-olpe.de)

### 2. Kursanmeldung

Die bei der Anmeldung abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten kann kein Vertrag geschlossen werden. Bei der Anmeldung über das Anmeldeformular sind dies Name, Vorname, Adresse, Geburtsjahr. Bei der telefonischen Anmeldung sind darüber hinaus die Angabe der Bankverbindung sowie der E-Mail-Adresse zu Ihrer und unserer Sicherheit zwingend erforderlich. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie das vorgeschriebene Alter erreicht haben.

Die Abfrage Ihrer Telefonnummer erfolgt in Ihrem und unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen direkt und zeitnah kontaktieren zu können. Die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers erteilen Sie uns ein Lastschriftmandat. Wenn Sie uns die erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, müssen Sie die Zahlung des Kursentgelts nach Aufforderung überweisen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden.

### 3. Weitergabe Ihrer Daten

Die VHS gibt Ihren Namen und Ihre Telefonnummer an die jeweilige Kursleitung zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Telc- Sprachprüfungen, Xpert-Business) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten (je nach Prüfung z. B. Name, Vorname, Geburtsdatum, Geburtsort, Muttersprache, Geschlecht) an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Fremdmittel geförderten Kursen eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

### 4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

### 5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der SEPA-Lastschrift-ermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursentgelts oder bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

### 6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

# Dozentenverzeichnis

## A / B / C

Anweiler, Irene	02354 – 4032
Baumann, Katja	0171 – 7865502
Baumgärtel, Matthias	0170 – 6651825
Becker, Hiltrud	02761 – 3357
Becker, Karl-Josef	02762 – 5381
Berckenhoff, Dietmar	0174 – 9446980
Bernardy, Klaus	02761 – 40776
Böhm, Halina	02721 – 6795
Bong, Gerlinde	0178 – 9808474
Borgs, Joachim	02761 – 71961

## D / E / F

Dolligkeit, Sabine	02722 – 656253
Döring, Suzy	02732 – 596578
Dreeskornfeld, Holger	0171 – 7509017
Eichhof, Andreas	02762 – 2183
Elberg, Anna	0171 – 9315147
Exler, Resi	02762 – 3212
Feldhoff, Ulrike	0231 – 56763038
Fitzke, Daniel	0179 – 2005901
Freigang, Dieter	0271 – 790543

## G / H

Gastreich, Anett	02723 – 5556
Geberemariam, Sami	0162 – 2532346
Gerhard-Wehner, Elke	02761 – 65957
Göcke, Frank	0176 – 96742243
Göddecke, Monika	02761 – 4948
Greco, Domenico	02761 – 71717
Hackler, Uwe	02732 – 7632207
Hahn-Sangermann, M.	0172 – 4907199
Hasenau, Ingeborg	02721 – 50561
Helsper-Müller, Sabine	0157 – 70176993
Hennes, Eva	0151 – 70160056
Hoenow, Maxx	02261 – 41441
Hoffmann, Stefan	02723 – 7195720
Hörnig, Gabriele	0271 – 2337722
Hümmeler, Sonja	0151 – 42523952

## I / J

## K / L

Kadereit, Heike	0173 – 3010488
Kirsch-Stracke, Roswitha	0511 – 622653
Klein, Michael	02761 – 92690
König, Sylvia	0171 – 7504711
Kruk, Anne	02761 – 65378
Kubina, Angelika	02761 – 4520
Linn, Marion	02721 – 2144
Löcker, Reiner	0171 – 9385293

## M / N / O

Maiworm, Brigitte	0170 – 1191795
Malikova, Olga	0174 – 7156773
Müller, Petra	0175 – 2014704
Neuhaus, Edgar	02723 – 2389
Niermann-Müller, S.	0151 – 12874571
Niklas, Karina	0151 – 58244050
Ochel, Astrid	02761 – 65436

## P / Q / R

Paesler, Andreas	0173 – 9426901
Pinkall, Marco	02736 – 8770
Quehl, Regine	02762 – 979224

## S / T

Sastre Martinez, Laura	02761 – 64098
Schamma, David	0179 – 7576172
Schleicher-Paulmann, Ch.	02359 – 97230
Schmeichel-Kreitschmer, A.	022479219877
Schnell, Monica	0152 – 34569240
Schürhoff, Stephanie	02761 – 40219
Schürholz, Petra	0151 – 70113511
Siegmund, Karin	0160 – 98213404
Sömer, Anke	0175 – 6000461
Spies, Ilona	0157 – 70648585
Stahl, Markus	0172 – 2361517

## V / W / Z

Verbraucherzentrale	02723 – 719570
Walendy, Wilhelm	02734 – 495006
Wiegel, Martin	02761 – 601937
Wiethoff, Maria Luise	02721 – 604722
Willeke, Gerda	0151 – 20743467
Wilmes, Peter	02762 – 3228
Wißling, Gabriele	02721 – 10547
Zinke, Andreas	02761 – 5735



## Gesucht: Dozentinnen und Dozenten

Die Volkshochschule des Kreises Olpe stellt sich ständig neuen Herausforderungen. Aktuelle Entwicklungen in Gesellschaft, Wirtschaft, Technik und vielen anderen Bereichen erfordern ein hochqualifiziertes Dozententeam. Daher sind wir auf der Suche nach neuen Dozentinnen und Dozenten, die unser Team auf freiberuflicher Basis verstärken:

- gesellschaftlich relevante und Umweltthemen
- Kreativbereich
- Schneidern und Nähen
- Deutsch
- Philosophie
- Fremdsprachen
- EDV, neue Medien
- Organisation und Management
- Themen im Bereich „Persönliche Entwicklung“

Haben Sie Interesse an einer Lehrtätigkeit bei der VHS?

Haben Sie den Wunsch, Kursteilnehmer von Ihren Kenntnissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten profitieren zu lassen?

Können Sie Ihre fachliche Qualifikation praxisnah und gut verständlich weitergeben?

Voraussetzungen für eine Dozententätigkeit:

- eine gute Idee für ein Kursangebot
- die fachliche Qualifikation, um das Angebot kompetent und gut verständlich zu verwirklichen
- kommunikative Fähigkeiten
- Bereitschaft, andere Bürger im Rahmen eines Kurses von Ihren Fähigkeiten, Kenntnissen und Fertigkeiten profitieren zu lassen

Schicken Sie uns Ihre Bewerbung oder setzen Sie sich mit uns in Verbindung!

**Volkshochschule des Kreises Olpe**  
**Kurfürst-Heinrich-Straße 34**  
**57462 Olpe**  
**Telefon 02761 – 9420 3000**  
**E-Mail [info@vhs-kreis-olpe.de](mailto:info@vhs-kreis-olpe.de)**  
**Internet [www.vhs-kreis-olpe.de](http://www.vhs-kreis-olpe.de)**

# Stichwortverzeichnis

## A / B

Acrylmalerei 18 – 20  
Access 67  
AGB 72  
Airbrush 21  
Aquarellmalerei 18  
Arabisch 52  
Ätherische Öle 35  
Backen 36  
Beckenbodentraining 33  
Beton 20  
Bilanzierung 69  
Bildungsberatung 70

## C / D

Cajón 23  
Chinesisch 52  
Computerkurse 10 – 11, 64 – 67  
Computerschreiben 11, 62  
Controlling 69  
Datenschutz 74  
DATEV 68 – 69  
Depression und Arbeit 6  
Deutsch 51  
Diavorträge 7, 14 – 15  
Doodles 22

## E / F

Einbürgerung 46 – 47  
Einnahmen-Überschussrechnung 69  
Englisch 52 – 55  
Entspannung 29  
Excel 11, 65 – 67  
Existenzgründung 60  
Farbberatung 16 – 17  
Fasten 35  
Faszien 30 – 31, 34  
Fernuni 60  
Finanzbuchführung 68  
Finanzwirtschaft 69  
Fitness 32 – 34  
Fotografie 21, 23  
Französisch 55 – 56

## G / H

GAP YEAR 9  
Genusswanderung 35  
GER 52  
Gymnastik 33 – 34  
Hannah Arendt 8

## I / J

Im Schatten des Kreml 8  
Industriemeister Metall 60  
Integrationskurse 48 – 49  
Italienisch 56 – 57  
Junge VHS 9 – 11

## K / L

Kino 3  
Kochkurse 35 – 37, 40 – 41  
Kommunikation 62  
Konflikte lösen 62  
Kosmetik 16  
Kosten-Leistungsrechnung 69  
Kroatisch 58  
Lagerfeuerküche 37  
Lebendig erzählen 12  
Lernen vor Ort 14  
Lesen und Schreiben lernen 71  
Liederabend 7  
Lohn- und Gehaltsrechnung 68

## M / N

Mal dich glücklich 22  
Malkurse 18 – 22  
Männersport 33 – 34  
Meran 15  
Motorsägens Schulung 63  
Mundharmonika 23  
Nähen 20

## O / P

Outdoor 10  
Outlook 67  
Pastellmalerei 21  
Personal Branding 61  
Personalwirtschaft 69  
Pilates 31  
Polnisch 57 – 58  
Podcast 63  
Postsowjetische Lebenswelten 5  
Powerpoint 10 – 11

## Q / R

Qi Gong 30, 33  
Rhetorik 61  
Rückengymnastik 32, 34  
Russisch 58

## S / T

Schminken 16  
Schmuck 20  
Scrum Basics 62  
Selbstständigkeit 60  
Sketchnotes 61  
Smartphone 64  
Spanisch 58 – 59  
Steuerpraxis 69  
Stilberatung 16 – 17  
StreetArt 9  
Stressbewältigung 61  
Tablet 64  
Tanzen 17  
Ton und Keramik 21  
Toskana und Elba 7

## U / V / W

vhs.Forum 5 – 8  
Vorträge 5 – 8, 12 – 15  
Widerruf 73  
Windows 64  
Wirtschaftsenglisch 54  
Wohlbefinden 28  
Word 66 – 67

## X / Y / Z

Xpert 68 – 69  
Yoga 28 – 30, 32  
Zukunft der Krebsbehandlung 5



**Kurs gesucht  
und nicht  
gefunden?**

**Nennen Sie uns Ihre  
Kurswünsche:**

**02761 – 9420 3000**

**info@vhs-kreis-olpe.de**

## Impressum

Das Programm der Volkshochschule des Kreises Olpe erscheint halbjährlich.  
Herausgeber und verantwortlich für den Programminhalt ist die Volkshochschule des Kreises Olpe.

Träger ist der Kreis Olpe.

Konzept und grafische Produktion:  
Volkshochschule des Kreises Olpe,  
Kurfürst-Heinrich-Straße 34, 57462 Olpe

Druck: Vorländer GmbH & Co. KG  
Obergraben 39, 57072 Siegen