

vhs

Beckum-
Wadersloh



Gemeinsam statt einsam

Kursprogramm 2023/2024

Volkshochschule.
Das kommunale
Weiterbildungszentrum.



BECKUMER KÜCHEN TEAM



Elker 14 • 59269 Beckum / an der B61
im Möbelhaus Berkemeier HOME COMPANY
Tel.: 0 25 21 / 82 90 113
mail@bkt-kuechen.de
www.bkt-kuechen.de



Öffnungszeiten:
Mo. - Fr.: von 9.00 - 18.00 Uhr
Sa.: von 9.00 - 14.00 Uhr
Planungs und Aufmaßtermine
nach Vereinbarung möglich!

Kursprogramm 2023/2024

**Volkshochschule.
Das kommunale
Weiterbildungszentrum.**



Fotonachweise

Titelbild, STADT BECKUM, Pixabay

Michael Gerdhenrich, Pressestelle Stadt Beckum (S.6)

Christian Thegelkamp, Pressestelle Stadt Wadersloh (S.7)

Dr. Jürgen Rauter (S.21, 38)

STADT BECKUM (S.25)

Anne Ronig, Pixabay (S.30)

Rudolph Blauth (S.31)

Gabriele Reiß (S.32)

Clemens Schmale (S.33, 34)

Franco G. Tous (S.35)

Ingrid Hoffrichter-Wittkamp (S.109)

Pixabay (S.35, 69, 72, 80, 88, 90, 91, 95, 97, 100, 101, 105, 115, 116, 117, 119, 139, 155, 163, 166, 171, 175)

Ralf Petersen (S.36, 37)

Heike Ripsam (S.40)

STADT BECKUM (S.41, 43, 52, 55, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 66, 68, 87, 92, 106, 108, 110, 113, 114, 122, 141, 146, 147, 150, 152, 153, 154, 158, 159, 160, 165, 170, 171, 180, 181, 183, 185, 186, 189)

Thomas Stuwe (S.47)

Heinz-Joseph Heuckmann (S.49),

Wikimedia commons (S.50, 156)

Walter C. Franz (S.56)

Petra Mohr (S.64, 65, 107, 111, 130, 143, 177)

Angelika Wolzen-Südema (S.73)

Bärbel Heichel (S.76)

Kristin Duwenbeck (S.78)

Carmen A. Ocampo-Kassner (S.82)

Rosita Rehbock (S.85, 86)

Jutta Overbeck (S.89)

Lakshayini Ananthakumaran (S.98, 99)

Sonja Weißenborn (S.101)

Ute Diethe-Wilinski (S.102)

Ulrike Köhler (S.104)

Maria Gerke (S.118)

William Gomes-Soares (S.124, 126)

Elisabeth Rudeck (S.132)

Martin Janzik (S.134)

Christoph Klashinrichs (S.134)

Christian Rosendahl (S.135)

Susanne Feißel (S.136)

Linda Löll (S.161)

Roseli Danckwerts (S.167)

Ulrich Roggenkamp (S.170)

Gaby Fartmann (S.172)

Britta Kortemeyer (S.173)

Martin Prybylski (S.177)

Michael Nolte (S.182)

Inhalt

Vorwort	5
Fragen an die Bürgermeister	6
Info	8
Einzelveranstaltungen	14

Programm

Mensch und Natur 21

Gesellschaft und Politik	18
Nachhaltigkeit/Fairtrade	25
Länderkunde	28
Verbraucherfragen	38
Exkursionen/Garten und Na (Tour)	43
Studienforum	52
Vhs wissen live.....	53

Kultur und Gestalten 55

Literatur.....	56
Keramik	57
Malkunst	58
Textilgestaltung und Mode	60
Fotodesign	65
Musik	68

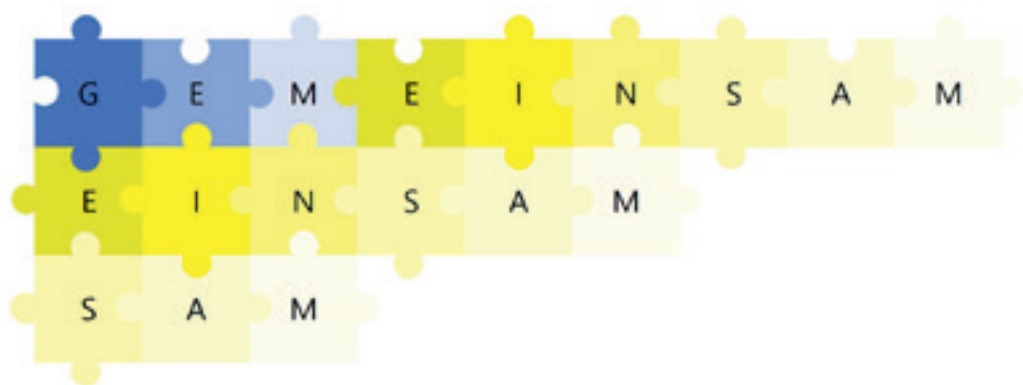
Gesundheit 69

Gesundheitsfragen	70
Gesunde Ernährung	78
Entspannung	90
Wasser	107
Gymnastik	113
Fitness	120
Bewegungsspiele und Tanzen	130
Abenteuerliche Bildung.....	134

Sprachen 139

Integration	140
Einstufungstest	143
Integrationskurse/Berufssprachkurse	144
- Deutsch als Fremd- und Zweitsprache	147
- Zertifikatsprüfungen	152
- Einbürgerungstest	153
Gebärdensprache	155
Niederländisch	156
Plattdeutsch	157
Englisch	158
Spanisch	163
Portugiesisch	167
Französisch	168

Italienisch	171
Russisch	172
Chinesisch	173
Türkisch	174
Beruf und EDV	175
Berufliche Bildung	176
EDV	177
Grundbildung	185
Alphabetisierung	186
Förderkurse	187
Schulabschlüsse	188
Stichworte	192
Fotonachweise	2



Sehr geehrte Damen und Herren, liebe VHS-Begeisterte,

die Pandemie hat gesellschaftliche Spuren hinterlassen: soziale Geflechte wurden gelockert oder gelöst, sodass sich einige von uns in einer isolierten Lage wiederfinden. Umso schwieriger erscheint es, dieser Einsamkeit zu entfliehen, weshalb das Motto des diesjährigen Heftes

Gemeinsam statt einsam...

darin erinnern soll, dass wir allein nicht überlebensfähig sind. Viele Dinge des Lebens lassen sich gemeinsam besser bewerkstelligen, so auch das Lernen, das mehr ist als nur eine Bereicherung des eigenen Wissens.

Lernen erfolgt in einer Gruppe Gleichgesinnter, die im Laufe der Wochen und Monaten mehr und mehr zusammenwächst. Die unbekanntes Gesichter zu Beginn des Kurses werden mit jeder Veranstaltung vertrauter, ein Vertrauen, aus dem letztlich ein neues soziales Umfeld entsteht, das uns die Isolation und die Bequemlichkeit vergessen lässt und den Gang in ein Seminar als Besuch bei Bekannten erfahren lässt.

Bleiben Sie interessiert, bleiben Sie wissbegierig, bleiben Sie aufgeschlossen. Vor allem aber: Bleiben Sie ein Mensch, der den Kontakt zu anderen Menschen nicht scheut.

Renate Poker
(stellvertretende VHS-Leiterin)

Dr. Jürgen Rauter
(VHS-Leiter)

Vier Fragen an den Bürgermeister

Michael Gerdhenrich

Bürgermeister der Stadt Beckum



Worin sehen Sie die Hauptaufgabe der Volkshochschule?

Die VHS steht für politische und gesellschaftliche Bildung, Freiheit, Diskurs und Aufklärungsarbeit. Nach dem Zweiten Weltkrieg haben Volkshochschulen wesentlich dazu beigetragen, zum demokratischen Denken zurückzufinden. Dieser Grundgedanke ist immer noch zentraler Bestandteil im Programm unserer VHS.

In welcher Funktion sehen Sie die Volkshochschule in Zusammenhang mit Integration und Migration?

Sprache ist das entscheidende Element, um sich in einer fremden Kultur integrieren und an der Gesellschaft sowie an demokratischen Prozessen teilhaben zu können. Sie ist die Grundlage für ein erfolgreiches Miteinander. Mit Sprach- und Integrationskursen leistet unsere VHS dazu einen enorm wichtigen und gesellschaftsstabilisierenden Beitrag.

Welche Themen/Aspekte sollte die Volkshochschule in Zukunft verstärkt in den Fokus rücken?

Wir leben in einer pluralistischen und von Meinungsvielfalt geprägten Gesellschaft. Für eine intakte Gesellschaft ist das auch unerlässlich und zwingend zu erhalten. Doch Fehlinformationen und Falschmeldungen, sogenannte Fake-News, werden zu einem immer größeren Problem. Sie sorgen für Unsicherheit und tragen auf eine perfide Weise zur Spaltung der Gesellschaft bei. Unsere VHS kann durch gezielte Formate dabei helfen, Fake-News zu erkennen und die Mechanismen dahinter zu verstehen.

Und abschließend eine persönliche Frage: Welche Veranstaltung könnte Sie an unserer Volkshochschule begeistern?

Anlässlich der 800-Jahr-Feier der Stadt Beckum freue ich mich darauf, dass die Volkshochschule das Projekt „Landtag lokal – Demokratie vor Ort“ übernommen hat. Der direkte Austausch mit Mitgliedern des Landtags macht Politik greifbar und ist ein toller Beitrag zur Stärkung der Demokratie.

Vier Fragen an den Bürgermeister

Christian Thegelkamp

Bürgermeister der Gemeinde Wadersloh



Worin sehen Sie die Hauptaufgabe der Volkshochschule?

Die Volkshochschule ist unabhängig vom Alter erster Anlaufpunkt für alle lern- und wissbegierigen Menschen, die sich persönlich weiterentwickeln und etwas Neues lernen möchten. Damit ermöglicht die VHS lebenslanges Lernen in vielfältigen Bereichen.

In welcher Funktion sehen Sie die Volkshochschule in Zusammenhang mit Integration und Migration?

Die Volkshochschule bringt Menschen zusammen und bietet einen geschützten Raum zum gemeinsamen Austausch. Damit leisten die Volkshochschulen einen wichtigen Beitrag für den Zusammenhalt unserer Gesellschaft.

Welche Themen/Aspekte sollte die Volkshochschule in Zukunft verstärkt in den Fokus rücken?

Die Frage des gesellschaftlichen Zusammenhalts und Miteinanders ist eine der größten Herausforderungen unserer Zeit und ich bin gespannt, mit welchen Formaten unsere Volkshochschule dieses Thema aufgreift.

Und abschließend eine persönliche Frage: Welche Veranstaltung könnte Sie an unserer Volkshochschule begeistern?

In jedem Semester freue ich mich ganz besonders über das neue Programm des beliebten Studienforums hier in Wadersloh, das die zahlreichen Besucherinnen und Besucher aus nah und fern stets aufs Neue mit inhaltsreichen Vorträgen namhafter Referenten unterhält und informiert.

Anmeldung und Auskünfte:

www.vhs-beckum-wadersloh.de
vhs@beckum.de

02521 29-4206

*Ute De Marco
Birgit Krogmeier
Peter Löffler (abends)*

Öffnungszeiten:

Montag: 08:30 – 12:00 Uhr
14:00 – 18:00 Uhr
Dienstag: 08:30 – 12:00 Uhr
14:00 – 18:00 Uhr
Mittwoch: geschlossen
Donnerstag: 08:30 – 12:00 Uhr
14:00 – 18:00 Uhr
Freitag: 08:30 – 12:00 Uhr

Ansprechpartnerin für Kurse in Wadersloh:

*Jessica Jemella
0170 6384721*

Technische Unterstützung bei digitalen Angeboten:

*Jessica Jemella
0170 6384721*

Ansprechpartnerin für die Öffentlichkeitsarbeit

*Ingrid Hoffrichter-Wittkamp
02521 29-4204*

Verwaltung:

*Andrea Stuckmann
02521 29-4203*

Leitung der Volkshochschule

Fachbereiche

**Mensch und Natur, Kultur und Gestalten,
Beruf und EDV**

*Dr. Jürgen Rauter
02521 29-4201*

Fachbereiche

**Gesundheit, Grundbildung,
Schulabschlüsse, Integration**

*Renate Poker
02521 29-4202*

Fachbereiche

**Sprachen, Deutsch als Fremd- und
Zweitsprache, Integration**

*Ewgenija Kirsch
02521 29-4208*

Antoniusstraße 5-7, 59269 Beckum
02521 2955-777 (Fax)

Die Volkshochschule Beckum-Wadersloh ist
eine Einrichtung der Stadt Beckum.



Sie ist zertifiziert und
qualitätstestiert nach LQW.

Das Leitbild der Volkshoch-
schule finden Sie unter
www.vhs-beckum-wadersloh.de

Impressum:

Herausgeber:

STADT BECKUM

DER BÜRGERMEISTER

www.beckum.de



Satz und Druck:

Erdnuß Druck GmbH
Hoetmarer Straße 34
48324 Sendenhorst
Telefon 02526 9315-0
www.erdnussdruck.de

Teilnahmebedingungen

Bitte melden Sie sich **vor** Beginn der Veranstaltungen an, damit wir die Kursorganisation besser planen können. Sie erhalten **keine Anmeldebestätigung**; nur bei Ausfall Ihres Kurses werden Sie vorab benachrichtigt.

Das Anmeldeverfahren ist in der Gebührensatzung der Stadt Beckum für die Volkshochschule Beckum-Wadersloh geregelt. Diese Satzung können Sie auf unserer Internetseite **www.vhs-beckum-wadersloh.de** einsehen unter „Teilnahmebedingungen“.

Anmelden können Sie sich entweder online, persönlich oder telefonisch unter **02521 29-4206**.

Datenschutz

Als Volkshochschule unterliegen wir den aktuellen Datenschutzbestimmungen der EU (DSG-VO) sowie den bereichsspezifischen Datenschutzvorschriften des Bundes und des Landes Nordrhein-Westfalen. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Internetseite.

Die Kursgebühr

Die Kursgebühr beträgt – soweit nicht anders geregelt – gemäß der Gebührensatzung der Stadt Beckum 2,30 Euro pro Unterrichtsstunde. Sie wird nach dem zweiten Veranstaltungstermin fällig. Nach Erteilung Ihres SEPA-Lastschriftmandates buchen wir die Gebühr von Ihrem Konto ab.

Bei Einzelveranstaltungen, eintägigen Kursen, Workshops, Blockseminaren und Wochenendseminaren wird die Gebühr bei Anmeldung fällig. Bei Exkursionen und Studienreisen gelten gesonderte Bedingungen.

Gebühren für kleinere Kurse

Die im Programmheft aufgeführten Kursgebühren beziehen sich in der Regel auf einen Kurs mit 10 Teilnehmenden.

Kurse können auch mit geringerer Personenzahl durchgeführt werden, wodurch intensiver und individueller gelernt wird. Die Kursgebühr für diese Intensivkurse erhöht sich entsprechend der Teilnehmerzahl. Sie wird nach dem zweiten Kursabend auf Grundlage der angemeldeten Teilnehmenden entschieden.

Teilnehmende	4	5	6	7	8	9
Gebühr je UE	5,75	4,60	3,83	3,28	2,87	2,55

Angaben in € je Unterrichtseinheit (UE) und anteilig der Zahl der Teilnehmenden

Abmeldung

Eine schriftliche Abmeldung (Brief, E-Mail, Fax) muss bis **spätestens vor dem zweiten** Veranstaltungstermin bei der Volkshochschule Beckum-Wadersloh eingehen. Eine Abmeldung bei der Kursleitung oder telefonisch genügt nicht.

Bei Einzelveranstaltungen, ein- bis viertägigen Kursen, Workshops, Blockseminaren und

Wochenendseminaren entfällt die Gebührenpflicht, wenn Ihre schriftliche Abmeldung spätestens am dritten Werktag vor der Veranstaltung erfolgt ist.

Bei Exkursionen und Studienreisen gelten gesonderte Bedingungen.

Erfolgt die Abmeldung nicht bis zu den oben aufgeführten Fristen, werden die Kursgebühren in voller Höhe fällig; bei Kochkursen auch die Lebensmittelumlage.

Gebührenermäßigung

Für einige Angebote gibt es eine Gebührenermäßigung. Die Ermäßigung beträgt 50 Prozent der Normalgebühr, soweit diese 40 Euro überschreitet. Die Höhe der jeweiligen Gebührenermäßigung entnehmen Sie der Kursbeschreibung.

Ermäßigungen werden auf formlosen schriftlichen Antrag unter Vorlage entsprechender Bescheinigungen bei der Anmeldung gewährt.

Gebührenermäßigung erhalten:

- Bezieherinnen und Bezieher von Leistungen zur Grundsicherung für Arbeitssuchende (Arbeitslosengeld II) nach dem Sozialgesetzbuch Zweites Buch und von Sozialhilfe Zwölftes Buch
- Schwerbehinderte nach dem Sozialgesetzbuch Neuntes Buch
- Schülerinnen und Schüler, Studierende, Auszubildende
- Angehörige kinderreicher Familien mit vier und mehr Kindern
- Inhaberinnen und Inhaber der Ehrenamtskarte Nordrhein-Westfalen und der Jugendleiterkarte
- Teilnehmende von Freiwilligendiensten.

Ausnahmen:

Prüfungsgebühren, Exkursionen und Studienreisen sind von der Ermäßigung ausgenommen.

Digitale Angebote im VHS-Programm

Neben unseren bewährten Präsenzkursen und -vorträgen haben wir auch digitale Angebote im Programm:

Für die digitalen Angebote benötigen Sie einen aktuellen Internetbrowser (Mozilla Firefox oder Google Chrome) auf dem Computer, Laptop, Smartphone oder Tablet.

Bei Bedarf erhalten Sie telefonische Unterstützung von Jessica Jemella unter 0170 6384721.

vhs.cloud und andere Plattformen

Die vhs.cloud (www.vhs.cloud) bietet Kursleitenden und Teilnehmenden einen eigenen Kursraum für das gemeinsame Lernen und Kommunizieren. Der Kursunterricht findet zu den verabredeten Zeiten in einer Videokonferenz statt. Für die Teilnahme in Sprach- und EDV-Kursen sind ein Mikrofon, Kopfhörer und Kamera am Gerät Voraussetzung für die Kommunikation untereinander im Kurs. Für Kurse im Bewegungsbereich reicht der Zugang ohne eigenes Mikrofon und Kamera. Nach der Anmeldung für einen Onlinekurs erhalten Sie Ihren Zugang von uns per E-Mail.

Blended-Learning

Je nach Absprache im Kurs, kann dieser auch zum Teil in Präsenz, zum Teil online stattfinden. Der Zugang erfolgt wie oben.

Onlinevorträge per Livestream

Der Livestream findet über unterschiedliche Plattformen statt. Nach der Anmeldung für den Vortrag erhalten Sie von uns eine E-Mail mit dem Zugangslink. Während des Vortrags können Sie im Chat Fragen stellen und sich mit anderen Teilnehmenden austauschen.

Unsere Lernorte



Einige Lernorte sind mit dem Rollstuhl erreichbar. Das gilt aber nicht für die mit einem * markierten Orte.

Beckum:

- Antoniussschule, Antoniusstraße 5-7
(In der Antoniussschule sind nur die im Erdgeschoss befindlichen Lernorte mit dem Rollstuhl erreichbar.)
- Dormitorium Kloster Blumenthal, Südstraße 21*
- Grundschule Mitte, Sporthalle, Brinkmannstraße 3
- Martinschule, Turnhalle, Anton-Schulte-Straße 4*
- Ponyhof Hesseler, Hesseler 12, 59269 Beckum
- Sekundarschule, Windmühlenstraße 95
- Hallenbad, Paterweg 4

Neubeckum:

- Gesamtschule Ennigerloh-Neubeckum, Aula, Turmstraße 11
- Rathaus Neubeckum, Sitzungssaal, Hauptstraße 50
- Seniorentagesstätte Neubeckum, Gottfried-Polysius-Straße 10 (Gymnastikraum im Keller nur über Treppen erreichbar)
- Stadtbücherei Neubeckum, Gottfried-Polysius-Straße 8*

Oelde:

- Bogenschießstand der Sportschützen Diana Oelde 1956 e.V.,
Ennigerloher Str. 108, 59302 Oelde

Wadersloh:

- Augustin-Wibbelt-Grundschule, Turnhalle, Wenkerstraße 1
- Rathaus Wadersloh, Ratssaal, Liesborner Straße 5
- Sportpark an der Winkelstraße, Stromberger Str. 18
- St. Josef-Haus, Diestedder Straße 4
- Sekundarschule, Winkelstraße 13* (Die Sekundarschule hat einen Aufzug. Der Aufzugsschlüssel ist im Schulsekretariat zu bekommen)
- VHS in den Gloria-Werken, Diestedder Straße 39*

Liesborn:

- Lehrschwimmbecken, Im Klostergarten 18
- Heinrich-Wecker-Sporthalle, Im Klostergarten 18 (Gebäude Lehrschwimmbecken)
- Wilhelm-Hüffer-Grundschule, Eickhoff 12,
- Aula, Eingang Schulhof, Zufahrt Im Klostergarten

Behindertentoilette



In der Antoniuschule befindet sich eine Behindertentoilette, die über die Rampe auf dem Schulhof erreichbar ist.

Interkommunaler Volkshochschulausschuss – IVA

Vorsitz

Alexandra Poppenborg Vertreter: Sven Altgott

Mitglieder der Stadt Beckum

CDU-Fraktion

Rudolf Goriss
Theresia Gerwing

SPD-Fraktion

Sven Altgott
Alexandra Poppenborg

Sachkundige Bürgerinnen und Bürger

CDU-Fraktion

Klaus Schöttler

Bündnis 90/Die Grünen

Monika Gerber

FWG-Fraktion

N. N.

FDP-Fraktion – Beratendes Mitglied

Elisabeth Rudeck

Mitglieder der Gemeinde Wadersloh

CDU-Fraktion

Alexandra Flürenbrock
Lucia Meerbecker

FWG-Sachkundiger Bürger


Hubert Funke

Parken in der Nähe zur Antoniussschule



Übersicht über Einzelveranstaltungen/Vorträge

August 2023

Samstag, 05.08.2023 11:00 Uhr, Beckum, 232-1825	 Beckumer NaTouren Lisa Stöwer, Werseabenteuer für Kinder ab 7 Jahren
Montag 07.08.2023 18:00 Uhr, Beckum, 232-1002	Ausstellungseröffnung „Fake News“ Ausstellung bis 30.09.2023
Donnerstag, 17.08.2023, 18:00 Uhr, Beckum, 232-1829	 Beckumer NaTouren Heinz-Josef Heuckmann, Verborgene Orte, Werksgelände Holcim
Samstag, 26.08.2023, 10:30 Uhr, Beckum, 232-1801	 Exkursion „Waldbaden“ Nadja Vollbracht, Stadtwald/Stadtbusch Beckum, Heddigermarkstraße
Samstag, 26.08.2023, 09:30 Uhr, Beckum, 232-3070	Praxisseminar Günther Quante, Fit und Sicher mit dem Pedelec
Mittwoch, 30.08.2023, 18:00 Uhr, Wadersloh, 232-3010W	Vortrag Angelika Wolzen-Südema, Zivilisationskrankheiten ade - Ernährungsumstellung verringern

September 2023

Sonntag, 03.09.2023, 18:00 – 21:00 Uhr, Beckum, Aula; 232-1003	„Tonverwandtschaften“ Gemeinsam mit der Musikschule
Montag, 04.09.2023, 18:30 Uhr, Beckum, 232-1828	 Beckumer NaTouren Gaby Mackenberg, Waldspaziergang, Hof Mackenberg
Dienstag, 05.09.2023, 18:00 Uhr, Beckum, 232-1826	 Beckumer NaTouren - Thomas Stuwe, Heinz-Josef Heuckmann: Fossilien - wenn Steine erzählen - eine Reise in die Kreidezeit, Werksgelände Fa. Phoenix
Mittwoch, 13.09.2023, 18:00 Uhr, Beckum, 232-3051	Vortrag Olaf Quiring, Gesund atmen – besser leben
Mittwoch, 20.09.2023, 17:00 Uhr, Wadersloh, 232-3012W	Vortrag Gesundheit im Gespräch: Thema wird kurzfristig bekannt gegeben

Dienstag, 26.09.2023,
19:00 Uhr, Beckum,
232-1403

Vortrag
Axel Ronig und Rudolf Blauth, Costa Rica

Dienstag, 19.09.2023,
17:00 Uhr, Wadersloh,
232-1202W

Vortrag
Hartmut Bartsch, Testament und Erbrecht

Mittwoch, 27.09.2023,
19:00 Uhr, Wadersloh,
232-1010W



Vortrag
Jürgen Bluhm, SOIRÉE CHOCOLAT

Oktober 2023

Dienstag, 17.10.2023,
19:00 Uhr, Beckum,
232-3002

Vortrag
Prof. Dr. Alexander Oberhuber,
Durchblutungsstörungen

Mittwoch, 18.10.2023,
17:00 Uhr, Wadersloh,
232-3011W

Vortrag
Dr. Thea Krüger, Medizinischer Mittwoch:
Demenz vorbeugen und erkennen

Donnerstag, 19.10.2023,
17:00 Uhr, Beckum,
232-1824

Vortrag
Bärbel Heichel, Igelalarm.
Was tun bei einem Igelfund ?

Dienstag, 24.10.2023,
17:00 Uhr, Wadersloh,
232-1203W

Vortrag
Heike Ripsam, Patientenverfügung/Vorsorge

Dienstag, 24.10.2023,
19:00 Uhr, Beckum,
232-1200

Vortrag
Dr. Tom Fliege, Horoskop und Wirklichkeit

Mittwoch, 25.10.2023,
18:00 Uhr, Beckum,
232-3001

Vortrag - Prof. Dr. Dr. Bettina Pfeleiderer,
Geschlechtersensible Medizin - kleine Unterschiede
mit großer Wirkung

Samstag, 28.10.2023,
11:00 Uhr, Beckum,
232-1802



Exkursion „Waldbaden“
Nadja Vollbracht, Stadtwald/Stadtbusch Beckum,
Heddigermarkstraße

Samstag, 28.10.2023,
10:00 Uhr, Beckum,
232-3285

Workshop
Ulrike Köhler, Pilates – Ganzheitliches im Fokus

Montag 30.10.2023,
18:00 Uhr, Beckum,
232-1001

**Ausstellungseröffnung „800 Jahre Literatur“
Ausstellung bis 15.01.2024**

Dienstag, 31.10.2023,
19:00 Uhr, Beckum,
232-1143



**Vortrag
Frank Herrmann, Fast Fashion: Schluss mit der
Wegwerfmode**

November 2023

Sonntag, 05.11.2023,
17:00 Uhr, Beckum,
232-1401

**Bebilderter Vortrag
Heinz Zak, Tirol – Magie der Berge**

Dienstag, 07.11.2023,
18:00 Uhr, Beckum,
232-1204

**Vortrag
Hartmut Bartsch, Testament und Erbrecht**

Mittwoch, 08.11.2023
18:30-20:00 Uhr
Beckum, 232-1145

**Vortrag
Elke Pape, Wärmepumpen**

Donnerstag, 09.11.2023,
17:30-19:30 Uhr, Kursort
wird noch bekannt gegeben,
232-1011W



**Soirée Chocolat - Chocolatier(e)- Workshop
Jürgen Bluhm**

Donnerstag, 09.11.2023,
17:00 Uhr, Beckum,
232-1824

**Vortrag
Bärbel Heichel, Kostbare Natur der Wildpflanzen**

Samstag, 11.11.2023,
10:00 Uhr, Beckum,
232-3531

**Workshop
Ulrike Köhler, Faszien und mehr**

Dienstag, 14.11.2023,
19:00 Uhr, Beckum,
232-1445

**Vortrag auf Französisch
Ralf Petersen, Dordogne, Gironde, Medoc**

Dienstag, 14.11.2023,
17:00 Uhr, Neubeckum,
232-12031205

**Vortrag
Heike Ripsam, Patientenverfügung/Vorsorge**

Mittwoch, 15.11.2023,
18:00 Uhr, Beckum,
232-3003

**Vortrag
Dr. Matthias Broermann, Das verletzte Kind**

Mittwoch, 15.11.2023
Kursort wird noch be-
kannt gegeben,
232-1145W

**Vortrag
Elke Pape, Wärmepumpen**

Dienstag, 21.11.2023,
19:00 Uhr, Beckum,
232-1405

Lese- und Bildvortrag
Gabriele Reiß, Steinreich, vogelfrei – Zwei Frauen
überqueren die Alpen auf eigenen Wegen

Dienstag, 28.11.2023,
18:00-19:30 Uhr,
Beckum, 232-3004

Vortrag
Dozent wird noch bekanntgegeben,
Erfahrungen und Tipps eines Notfallmediziners

Dezember 2023

Montag, 04.12.2023,
19:00 Uhr, Beckum,
232-1406

Bebildeter Vortrag - Clemens Schmale, Von Tehe-
ran zum Persischen Golf - eine Reise durchs alte
Persien und den heutigen Iran

Januar 2024

Dienstag, 09.01.2024,
19:00 Uhr, Beckum,
241-1901

Vortrag
Dr. Tom Fliege, Die Kanarischen Inseln. Natur und
Sternenhimmel bei Tag und Nacht

Montag, 22.01.2024,
18:30 Uhr, Wadersloh,
241-1145W

Vortrag
Elke Pape, Wärmepumpen

Montag, 29.01.2024
18:00 Uhr, Beckum,
241-1001

Ausstellungseröffnung
„Karneval - eine karnevaleske Spurensuche“
Ausstellung bis 18.02.2024

Dienstag, 30.01.2024,
17:00 Uhr, Beckum,
241-1204

Vortrag
Heike Ripsam, Patientenverfügung und Vorsorge

Dienstag, 30.01.2024,
19:00 Uhr, Beckum,
241-1143



Vortrag
Frank Herrmann, Faire Biketour

Februar 2024

Samstag, 03.02.2024,
12:30 Uhr, Beckum,
241-1805



Vortrag mit Praxis
Kurt Fichtner, Obstbaumschnitt und ökologischer
Obstbau

Dienstag, 27.02.2024,
17:00 Uhr, Wadersloh,
241-1205W

Vortrag
Heike Ripsam, Patientenverfügung und Vorsorge

Dienstag, 27.02.2024,
19:00 Uhr, Beckum,
241-1420

Vortrag auf Spanisch
Franco Tous, Schönheiten aus Südamerika: Chile

Mittwoch, 28.02.2024,
18:00 Uhr, Beckum,
241-3051

Vortrag
Olaf Qiring, Vitamin D3 – Das Sonnenvitamin

März 2024

Freitag, 01.03.2024,
18:00 Uhr, Beckum,
241-1003

Ausstellungseröffnung „Mutterkorn“
Ausstellung bis 30.09.2023

Freitag, 01.03.2024,
16:00 Uhr, Beckum,
241-3920

Workshop
Christian Rosendahl, Jonglieren

Dienstag, 05.03.2024,
17:00 Uhr, Beckum,
241-1206

Vortrag
Heike Ripsam, Einführung in das Betreuungsrecht -
Wie werde ich ehrenamtlicher Betreuer

Donnerstag, 07.03.2024,
19:00 Uhr, Wadersloh,
232-1202W

Vortrag
Hartmut Bartsch, Testament und Erbrecht

Samstag, 16.03.2024,
10:00 Uhr, Beckum,
232-3532

Workshop
Ulrike Köhler, Faszien und mehr

Dienstag, 19.03.2024,
19:00 Uhr, Beckum,
241-1445

Bebilderter Vortrag auf Französisch
Ralf Petersen, La Côte d'Azur entre mythe et réalité

Mittwoch, 20.03.2024,
19:00 Uhr, Beckum,
241-1405

Bebilderter Vortrag
Clemens Schmale, Des Orients unbekannter Riese -
Entdeckungen in SAUDI ARABIEN

Mi., 22.03.2024 –
Fr. 24.03.2024, 19:00 Uhr,
Beckum, 241-1700

Fahrt zur Leipziger Buchmesse

April 2024

Samstag, 20.04.2024,
09:30 Uhr, Beckum,
241-3070

Praxisseminar
Günther Quante, Fit und Sicher mit dem Pedelec

Mittwoch, 24.04.2024,
17:00 Uhr, Wadersloh,
241-3011W

Vortrag
Medizinischer Mittwoch;
Thema wird kurz vorher bekannt gegeben

Donnerstag, 25.04.2024,
19:00 Uhr, Beckum,
232-1203

Vortrag
Hartmut Bartsch, Testament und Erbrecht

Samstag, 27.04.2024,
15:00 Uhr, Wadersloh,
241-1801W

Exkursion
**Jessica Jemella, Mit allen Sinnen den Wald im
Frühjahr entdecken, Parkplatz Liesborner Holz**

Samstag, 27.04.2024,
10:00 Uhr, Beckum,
232-3505



Workshop
Ulrike Köhler, Fit Mix

Mai 2024

Dienstag, 07.05.2024,
19:00 Uhr, Beckum,
241-1430

Vortrag
**Dr. Jürgen Rauter, Athos –
Mönchsrepublik und Heiliger Berg**

Mittwoch, 15.05.2024,
18:00 Uhr, Beckum,
241-3052

Vortrag
Dr. Hans Georg Pape, Gesunde Ernährung

Dienstag, 29.05.2024,
19:00 Uhr, Beckum,
241-1403



Vortrag
**Axel Ronig und Rudolf Blauth,
Großer Tansania-Abend**

Juni 2024

Samstag 01.06.2024,
08:00 Uhr, Beckum,
241-1002

Ausstellung
„Fotogruppe - 800 Jahr-Feier Beckum“ bis 30.09.

Freitag 07.06.2024
Beckum,
241-1003

Sprachfest
anlässlich 800 Jahr-Feier Stadt Beckum

Samstag, 22.06.2024,
15:00 Uhr, Wadersloh,
241-1802W



Exkursion
**Jessica Jemella, Mit allen Sinnen den Wald im
Sommer entdecken, Parkplatz Liesborner Holz**



Bildungs(angebote) für nachhaltige Entwicklung (BNE).

Wir machen Bildung auf Bestellung für Sie!

Sie sind ein Freundeskreis mit ähnlichen Interessen und möchten gemeinsam sporteln, kochen, eine Sprache oder EDV lernen?

Sie möchten für Ihre Mitarbeitenden im Betrieb zum Beispiel ein Gesundheitsprogramm anbieten oder die Zusammenarbeit in Ihrem Team fördern?

Datum, Themen und Rahmenprogramm werden individuell abgesprochen. Die Kosten sind abhängig von der Teilnehmerzahl und dem verabredeten Programm.

Sprechen Sie uns an unter 02521 29-4206

Wir kümmern uns um Ihre Versicherungs- und Finanzfragen!

Ihre LVM-Versicherungsagenturen:



Kleinekemper & Buth

Alleestraße 36
59269 Beckum
Telefon 02521 828900
agentur.lvm.de/kb



Fischer & Oenkhaus

Südstraße 12
59269 Beckum
Telefon 02521 2062
agentur.lvm.de/fo



Dirk Frische

Königstraße 2
59329 Wadersloh
Telefon 02523 98804
agentur.lvm.de/frische



Frank Westermann

Freudenberg 6
59329 Wadersloh
Telefon 02523 1429
agentur.lvm.de/fr-westermann

LVM
VERSICHERUNG



Mensch und Natur

Gesellschaft und Politik

Nachhaltigkeit und Fairtrade

Länderkunde

Verbraucherfragen

Exkursionen

Garten und Natur

Studienforum

VHS wissen live

Für 2023/24 sind wieder verschiedene Ausstellungen an der Volkshochschule geplant. Die Themen und den Veranstaltungszeitraum finden Sie nachfolgend aufgelistet. Details zu den Inhalten und zu Eröffnungen finden Sie entsprechend auf unserer Webseite www.vhs-beckum-wadersloh.de.

Ausstellung: Fake News

232-1002

Dr. Jürgen Rauter

01.08.2023-30.09.2023

08:00-22:00 Uhr

Antoniusschule, 1. OG
gebührenfrei

Ausstellung: 800 Jahre Literatur

232-1001

Dr. Jürgen Rauter

30.10.2023-15.01.2024

08:00-18:00 Uhr

Antoniusschule, 1. OG
gebührenfrei

Ausstellung: Karneval – eine karnevaleske Spurensuche

241-1001

Dr. Jürgen Rauter

Montag, 29.01.2024

08:00-22:00 Uhr

Antoniusschule, 1. OG
gebührenfrei

Ausstellung: Fotogruppe – 800 Jahr-Feier Beckum

241-1002

Dr. Jürgen Rauter

Samstag, 01.06.2024

08:00-22:00 Uhr

Antoniusschule, 1. OG
gebührenfrei

Ausstellung: Karikaturen von HSB – Heinrich Schwarze-Blanke

241-1003

Dr. Jürgen Rauter

01.03.2024-31.05.2024

08:00-22:00 Uhr

Antoniusschule, 1. OG
gebührenfrei

Vortrag: Horoskop und Wirklichkeit

Die Astrologie, die verwirrende Schwester der Astronomie, zieht Millionen Menschen in ihren Bann. Auch der berühmte Astronom Johannes Kepler war im 16. Jahrhundert noch ein Wanderer zwischen den Welten.

Doch wie wird eigentlich ein Horoskop erstellt und wie sieht der Vergleich zum realen Sternenhimmel aus? Was leiten die Astrologen aus den Stellungen der Planeten zum Geburtszeitpunkt ab und was sagen die nüchternen Astrologen dazu? Wie sieht der reale Einfluss auf den Menschen aus? Und warum wollen wir an Horoskope glauben? Dieser Vortrag setzt keinerlei Vorkenntnisse voraus. Er vergleicht das Bild des Weltalls der Astrologen mit dem der Astronomen. Die wenigen Übereinstimmungen und deutlichen Unterschiede werden anschaulich dargestellt. Ob Sie sich in Ihrem Horoskop wiederfinden und Ihr Leben danach ausrichten möchten, bleibt natürlich Ihnen überlassen... Eines aber ist sicher: Die Welt dreht sich weiter. Vorerst jedenfalls.

Mehr Infos zum Referenten unter www.planet-fliege.de.

Tonverwandtschaften

In Zusammenarbeit mit der Musikschule Kreis Warendorf, Herrn Blüder, plant die VHS am Sonntag, 03.09.2023, einen musikalischen Abend, der unter dem Motto „Tonverwandtschaften“ stehen wird. Dabei soll Musik als kulturübergreifendes und Menschen verbindendes Element im Mittelpunkt der Veranstaltung stehen. Dozentinnen und Dozenten der Musikschule werden gemeinsam mit Schülerinnen und Schülern – größtenteils alle mit Migrationshintergrund – die unterschiedlichsten Werke vortragen.

Die Veranstaltung steht unter der Schirmherrschaft von Beckums Bürgermeister, Michael Gerdhenrich.

Informationen zum detaillierten Programm und Gebühren werden auf unserer Webseite noch bekanntgegeben.

232-1200

Dr. Tom Fliege

Dienstag, 24.10.2023

19:00-21:00 Uhr

Antoniusschule Beckum,
Aula
keine Ermäßigung 8,00 €

Karten an der Abendkasse

Um Anmeldung unter
02521 29-4206 oder
vhs@beckum.de wird
gebeten.

232-1003

Dr. Jürgen Rauter

Sonntag, 03.09.2023

18:00-21:00 Uhr

Antoniusschule Beckum,
Aula, Eintritt 10,00 €

Karten an der Abendkasse

Um Anmeldung unter
02521 29-4206 oder
vhs@beckum.de wird
gebeten.



Sie haben Interesse am Unterrichten oder haben eine neue Idee für unser Kursprogramm? Bitte schreiben Sie eine e-mail an vhs@beckum.de.

Wir melden uns bei Ihnen.

232-1004W

Dr. Jürgen Rauter

Die Termine sowie weitere Informationen finden sich ab Herbst auf der Webseite der VHS Beckum-Wadersloh.

Musik für den Gaumen. Eine audio-kulinarische Entdeckungsreise.

Die Reihe „Musik für den Gaumen“ will den Versuch unternehmen, die kulturelle Vielfalt der Gemeinde Wadersloh geografisch und kulinarisch erfahrbar zu machen mit dem Ziel, die vielschichtigen Ethnien, ihre Kulturen kennenzulernen und sich bei Musik und Gaumenfreuden miteinander auszutauschen. Dabei wird zunächst das jeweilige Land aus geografischer, politischer und kultureller Sicht vorgestellt, ehe ein musikalischer Hauptteil dem Land eine Melodie verleiht, die letztlich in eine kulinarische Verköstigung übergehen soll, die das Zusammensein und den Austausch fördern soll.

Unterstützt wird das Projekt von der Bürgerstiftung Wadersloh.

232-1602

Christa Paschert-Engelke

20:00-21:30 Uhr

Dormitorium
Kloster Blumenthal Beckum
gebührenfrei

Begegnung im Blumenthal

Begegnungen im Blumenthal“, die mittlerweile in die 30. Runde geht und von Frau Paschert-Engelke weitergeführt wird, erzählen Beckumerinnen und Beckumer aus ihrem Leben. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Heimatverein statt.

241-1602

Christa Paschert-Engelke

20:00-21:30 Uhr

Dormitorium
Kloster Blumenthal Beckum
gebührenfrei

Datum sowie Interviewpartner bzw. -partnerin der 30. „Begegnung im Blumenthal“ werden vorab auf der Webseite der Volkshochschule Beckum-Wadersloh präsentiert.

Um Anmeldung unter 02521 29-4206 oder vhs@beckum.de wird gebeten.

800 Jahr-Feier Beckum

Anlässlich der 800 Jahr-Feier der Stadt Beckum 2024 wird die VHS weitere Veranstaltungen anbieten, darunter ein Sprachfest sowie die Organisation des mobilen Landtags in Beckum.



Weitere Details zur 800 Jahr-Feier finden Sie 2024 auf der Webseite der Volkshochschule Beckum-Wadersloh sowie der Stadt Beckum.



Buchautor Jürgen Bluhm folgt in seinem aufwendig produzierten Live-Vortrag dem Zauber der Schokolade in die tropischen Regenwälder Amerikas. Auf seiner Reise in die Heimat der Kakaobäume spürt er den wertvollsten Samen der Welt und der Erfindung ihrer Veredlung nach. Dabei folgt er der zentralen Frage: Kann man mit Schokolade die Welt retten?

Auf vier Genussetappen erfahren Sie das Terroir der Kakaobäume und lernen die Menschen hinter der Schokolade kennen. Schnuppern, tasten und schmecken Sie sich über drei Kontinente und erleben Sie, wie aus kleinen Kakaobohnen handwerklich hergestellte Schokoladen werden.

Kakao ist der Rohstoff für eines der beliebtesten Lebensmittel und zugleich abhängig von einem hochsensiblen ökologischen System. Der Erhalt der Regenwälder ist nicht nur für die Herstellung von Schokolade existenziell – das Glück der Menschen hängt auch in tieferem Sinne daran. Die Soirée Chocolat offenbart bislang verborgene Seiten der Schokolade. In ihrem Geschmack verbinden sich die Wunder der Natur, die Geschichte ihrer Erfinder und der Gedanke einer globalen Nachbarschaft. Die Soirée Chocolat vermittelt die Lernziele für nachhaltige Entwicklung am Beispiel der Schokolade. Der bildgewaltige Vortrag ist eine Liebeserklärung an die schützenswerte Artenvielfalt der tropischen Regenwälder und eine Hommage an die Menschen, denen wir den Genuss der Schokolade verdanken – inkl. Verkostung.

SOIRÉE CHOCOLAT – Eine (be)sinnliche Reise rund um die Welt – mit musikalischer Begleitung und Schokoladen-Verkostung

232-1010W

Jürgen Bluhm

Mittwoch, 27.09.2023

19:00-21:00 Uhr

Rathaus Gemeinde
Wadersloh, Ratssaal
gebührenfrei

**Um Anmeldung unter
02521 29-4206 oder
vhs@beckum.de
wird gebeten.**

Aus organisatorischen
und aus Platzgründen
ersuchen wir um eine
Voranmeldung.



Jürgen Bluhm folgte im Alter von 20 Jahren dem Ruf der weiten Welt, ohne zu ahnen, dass er ausgerechnet in der Heimat der Schokolade sein neues Zuhause finden würde. In den tropischen Wäldern Mittelamerikas besuchte er verwunschene Tempel, spürte seltene Kakaobäume auf und sprach mit Archäologen. Die geheimnisvolle Hochkultur der Maya faszinierte ihn und zog in ihren Bann. Zurück in Deutschland machte Jürgen Bluhm sich daran, der Natur und den Menschen eine Stimme zu verleihen.

232-1011W

Jürgen Bluhm

**Donnerstag 9.11.23,
17.30-19.30 Uhr**

keine Ermäßigung
32,00 € für Erwachsene,
20,00 € für Kinder.

Kursort wird noch
bekannt gegeben. Bitte
beachten Sie unsere
Webseite.

**Um Anmeldung unter
02521 29-4206 oder
vhs@beckum.de wird
gebeten.**



CHOCOLATIER(E)-WORKSHOP



Schokoladen-Fans können bei einem Besuch der Kreativen Schokoladen-Werkstatt vom Ursprung des Kakaos und seiner Verarbeitung erfahren. Sie schlüpfen in die Rolle des Maitre Chocolatiers und stellen unter professioneller Anleitung selbst eine Tafel Schokolade her. Die Teilnehmenden des Workshops wählen aus leckeren und farnefrohen Zutaten und gestalten ihre individuelle Kreation in flüssiger Schokolade. Anschließend kommt das kostbare Unikat in die Kühlung und kann mit nach Hause genommen werden.

Der Workshop umfasst:

Theoretischer Teil inkl. Kostproben.

ABC der Schokolade, von der Herstellung der Kakaobohne bis hin zur fertigen Tafel Schokolade. Fertigung der eigenen Schokoladen-Tafel. Mitnahme der hergestellten Tafel und eines Workshop-Zertifikats.

Frank Herrmann ist einer der beiden Autoren des Einkaufsratgebers „Fair einkaufen - aber wie?“. Sein Buch „FAIRreisen - Handbuch für alle, die umweltbewusst unterwegs sein wollen“ wurde 2017 auf der weltgrößten Reisemesse ITB in Berlin mit dem ITB BuchAward für das beste touristische Fachbuch ausgezeichnet. Im April 2022 erscheint sein neues Buch „Der Mächtigen Zähmung - Warum Konzerne klare Spielregeln brauchen“. Der Betriebswirt hat viele Jahre in Mittel- und Südamerika gelebt, wo er unter anderem als Entwicklungsexperte und Reiseleiter tätig war. Der Journalist reist regelmäßig in Länder des globalen Südens und nach Südeuropa, um sich ein unabhängiges Bild über die Zustände vor Ort zu machen und Material für seine Vorträge zu sammeln. Er ist begeisterter Radfahrer und Erfinder der „Fairen Biketour“, einer Kombination aus Fahrradtour und Vorträgen zu nachhaltigen Themen, die 2021 zum 6. Mal stattfand. Mit seinen Vorträgen erreicht Frank Herrmann seit vielen Jahren Tausende Zuhörer*innen.

Vortrag: Fast Fashion: Schluss mit der Wegwerfmode!

Die Produktion von Billigmode läuft weiter auf Hochtouren – den immensen Schäden für Mensch und Umwelt zum Trotz. Die Vermarktung der Produkte verlagert sich immer stärker in die sozialen Netzwerke. Unterstützt von Influencer*innen finden Billigklamotten ihren Weg zu den Käufern. Aber wie gegensteuern, damit Arbeiterinnen und Arbeiter menschenwürdige Löhne erhalten und die Umweltschäden minimiert werden?

Der Journalist und Autor Frank Herrmann ist Betriebswirt. Seit vielen Jahren beschäftigt er sich mit Fragen des fairen Handels, der Nachhaltigkeit und des Klimaschutzes.

Vortrag: Faire Biketour Was ist die „Faire Biketour“?

Eine mehrwöchige Fahrradtour von Frank Herrmann, bei der er Vorträge zu Themen rund um die Bücher „FAIRreisen“, „Fair einkaufen-aber wie?“ und „Der Mächtigen Zähmung“ hält. Die „Faire Biketour“ gibt es seit 2012. Seitdem ist er mehr als 12.000 Kilometer durch Deutschland, Österreich und die Schweiz geradelt und hat weit mehr als 100 Vorträge vor Tausenden Besuchern gehalten. Sein Ziel ist es, mit den Vorträgen mehr Bewusstsein für ein faires Leben und einen fairen Umgang miteinander, aber auch für einen emissionslosen Reisestil zu schaffen.

232-1143

Frank Herrmann

Dienstag, 31.10.2023

19:00-21:00 Uhr

Antoniusschule Beckum,
Aula

keine Ermäßigung 8,00 €

Karten an der Abendkasse

**Um Anmeldung unter
02521 29-4206 oder
vhs@beckum.de wird
gebeten.**



241-1143

Frank Herrmann

Dienstag, 30.10.2024

19:00-21:00 Uhr

Antoniusschule Beckum,
Aula

keine Ermäßigung 8,00 €

Karten an der Abendkasse

**Um Anmeldung unter
02521 29-4206 oder
vhs@beckum.de wird
gebeten.**



241-1901

Dr. Tom Fliege

Dienstag, 09.01.2024

19:00-21:00 Uhr

Antoniusschule Beckum,

Aula

keine Ermäßigung 8,00 €

Karten an der Abendkasse

Vortrag: Die Kanarischen Inseln Natur und Sternenhimmel bei Tag und Nacht

Der reich bebilderte Reisebericht zeigt Impressionen der grandiosen Natur von Teneriffa, Gran Canaria und La Palma bei Tage. Doch erst in der Nacht enthüllt sich ein weiterer Schatz: der unvergleichliche Sternenhimmel über den Inseln im Atlantik. Erfreuen Sie sich an wunderschönen Aufnahmen von Wasser, Felsen, Pflanzen und Tieren. Lassen Sie sich von Sonne und Mond, von Planeten, Sternen und Galaxien verzaubern. Hier erleben Sie die beliebten Urlaubinseln mal in einem ganz anderen Licht. Für Astronomiebegeisterte gibt es auch noch Tipps zu Beobachtungsmöglichkeiten.

Mehr Informationen zum Referenten unter
www.planet-fliege.de.

232-1401

Heinz Zak

Sonntag, 05.11.2023

17:00-20:00 Uhr

Antoniusschule Beckum,

Aula

keine Ermäßigung 10,00 €

Karten an der Abendkasse

Vortrag: Tirol-Magie der Berge

Kaum jemand hat die Berge Tirols in derartiger Vielfalt erlebt wie der Tiroler Extremkletterer und Bergfotograf Heinz Zak. Seit 40 Jahren ist Heinz in den heimatischen Bergen unterwegs, hat als Kletterer schwierigste Erstbegehungen begangen, als Alpinist mehrere Bergketten im Winter überschritten, ganz Tirol auf Skiern durchquert. In seinem Vortrag zeigt der bekannte Fotograf vor allem auch Erlebbares für jeden, der gerne in den Bergen unterwegs ist. Heinz nimmt uns mit auf die schönsten Wanderungen, zeigt die besten Klettersteige, die schönsten Gipfel und vor allem auch Plätze, wo man an Blumen oder Bergseen einfach die Seele baumeln lassen kann. Von den tiefsten Bergwerken bis hinauf zu den höchsten Gipfeln wird im Vortrag alles gezeigt. Wunderbare Bildsequenzen zu Blumen, Sternen, dem Großen Ahornboden u.v.a. lockern den Vortrag auf.

Mit dabei hat Heinz Zak auch sein brandneues Buch „Tirol - Magie der Berge“, an dem er jetzt sieben Jahre gearbeitet hat.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Deutschen Alpenverein, Sektion Beckum.

**Um Anmeldung unter
02521 29-4206 oder
vhs@beckum.de wird
gebeten.**



Deutscher Alpenverein
Sektion Beckum



Sie haben Interesse am Unterrichten oder haben eine neue Idee für unser Kursprogramm? Bitte schreiben Sie eine e-mail an **vhs@beckum.de**.

Wir melden uns bei Ihnen.

Film-Reisereportage von Axel Ronig: Costa Rica



Laut einer internationalen Studie zählen die Ticos, wie sich die Bewohner Costa Ricas selbst nennen, zu den glücklichsten Menschen der Welt. Unter Umweltschützern gilt der mittelamerikanische Staat zu den Ländern mit der weltweit größten staatlichen Beachtung von Tier- und Umweltschutz. An mehreren Beispielen will der Ahlener Musiker und Filmmacher Axel Ronig filmisch belegen, dass sich Costa Rica, das schon vor vielen Jahren per Verfassungsänderung seine Armee abgeschafft hat, seinen guten Ruf nicht zu Unrecht verdient. Die große Gastfreundschaft und beeindruckende Naturerlebnisse in riesigen Nebel- und Regenwaldgebieten ziehen die Naturschützer und Touristen gleichermaßen in ihren Bann.

Ronig berichtet auch von seiner Suche nach dem sagenumwobenen Quetzal, dem Nationaltier Costa Ricas. Die Azteken verehrten den bunten Vogel sogar als Gottheit. Im gebirgigen El Quetzal Nationalpark sind heute noch einige Exemplare zu finden. Eine Legende besagt, dass sich der Quetzal in Gefangenschaft selbst tötet. Aus diesem Grund gilt er in Mittelamerika bis heute als ein Symbol der Freiheit. Weltweit ist bislang nur einem einzigen Zoo (in Mexiko) die Zucht des vom Aussterben bedrohten Tieres gelungen.

232-1403

**Axel Ronig/
Rudolf Blauth**

**Dienstag, 26.09.2023
19:00-21:00 Uhr**
Antoniusschule Beckum,
Aula
keine Ermäßigung 8,00 €,

Karten an der Abendkasse

**Um Anmeldung unter
02521 29-4206 oder
vhs@beckum.de wird
gebeten.**





241-1403

Großer Tansania-Abend

**Axel Ronig/
Rudolf Blauth**

Mittwoch, 29.05.2024

19:00-21:00 Uhr

Antoniusschule Beckum,
Aula

keine Ermäßigung 8,00 €,

Karten an der Abendkasse

**Um Anmeldung unter
02521 29-4206 oder
vhs@beckum.de wird
gebeten.**

Mit Rudolf Blauth, Axel Ronig, Dr. Wolfgang König
und Veronika te Reh

Kulturelles Rahmenprogramm: Nkwabi & Beatrice Taisamo (Tansania.) Das ostafrikanische Tansania fasziniert die Touristen durch UNESCO-Welterbestätten wie Serengeti, Ngorongoro oder Sansibar. Hier gibt es mit der großen Tierwanderung, an der über eine Million Gnus und riesige Herden Zebras und Antilopen teilnehmen, eines der beeindruckendsten Naturschauspiele der Welt. Aber auch kulturell hat die ehemalige deutsche Kolonie einiges zu bieten. Die Altstadt des ehemaligen Sultanats Sansibar ist eine einzigartige Mischung aus afrikanischen, arabischen und indischen Einflüssen.

Entgegen des verbreiteten Vorurteils, dass Afrika im Wesentlichen aus bitterer Armut, Bürgerkriegen und Krankheiten besteht, vollzieht sich in mehreren afrikanischen Ländern wie Tansania schon seit Jahren ein enormer Wirtschaftsaufschwung mit einem Wachstum von jährlich 5-6 Prozent. Fast wöchentlich werden neue Rohstoffvorkommen entdeckt. Vor der Küste lagern riesige Erdgasfelder. Dies erweckt zunehmend die Begehrlichkeiten der asiatischen, nordamerikanischen oder europäischen Länder. Die einzige amtierende Regierungschefin ganz Afrikas hat sich in Tansania zum Ziel gesetzt, ihr bevölkerungsreiches Land möglichst schnell zu entwickeln und auch zurück in die Demokratie zu führen.

Der Beckumer Rudolf Blauth ist Vorsitzender des Freundeskreises Bagamoyo e.V., der auch mit Unterstützung aus Beckum Projekte in der tansanischen Küstenstadt und die Städtefreundschaft Ahlen-Bagamoyo unterstützt. Er infor-

Länderkunde

miert in einem Bildervortrag über die aktuelle Situation in Tansania. Der Ahlener Axel Ronig berichtet mit Filmbeispielen von einer Reise in das touristisch noch eher unbekannte Nordtansania. Hier hat Bernard Grzimek zusammen mit der Nationalparkverwaltung auf einer abgelegenen Insel im Viktoriasee eine Art ‚Arche Noah‘ für vom Aussterben bedrohte Wildtiere geschaffen.

Die beiden Tansanier Nkwabi und Beatrice Taisamo erzählen vom Alltagsleben in ihrer Heimatstadt Bagamoyo und haben für den VHS-Abend Lieder und Tänze ihrer Heimat vorbereitet. Nkwabi ist TV-Serienstar und wurde vor wenigen Monaten in Tansania zum ‚Besten Schauspieler des Jahres 2022‘ gewählt. Seit über 20 Jahren ist er auch an Beckumer Musical-Produktionen von Dr. Wolfgang König und Veronica te Reh beteiligt, die über ihre Erfahrungen aus deutsch-tansanischen Musikprojekten berichten.

Eine Veranstaltung der VHS Beckum in Zusammenarbeit mit dem Freundeskreis Bagamoyo e.V.

Lese- und Bildvortrag: Steinreich, vogelfrei



Zwei Frauen überqueren die Alpen auf eigenen Wegen
Glücklich der Mensch, der Träume hat! Und noch glücklicher, wenn sich, wie für Gabriele Reiß, einer davon erfüllt. Die alpenverrückte Ruhrgebietsfrau und Buchautorin hat in Begleitung ihrer Wanderfreundin mit gründlicher Vorbereitung, Mut und Hingabe die Alpen in 5 Groß-Etappen überquert, in Eigenregie, auf eigener Route: 700 km von Starnberg bis Bardolino, über Mittenwald, Inntal, Stubaital, Brenner, Jaufen, Passeiertal, Etschtal, Brenta-Dolomiten, Arco, Torbole, Malcesine.

Tolle Sache, möchte man meinen, für Zeitgenossen, die jung und fit sind – aber weit gefehlt! Als Gabriele Reiß mit „ihren Zipperlein“, wie sie ihre gesundheitlichen ‚Probleme‘ nennt, in Bardolino ankam, war sie 62 Jahre alt und Rentnerin. Beeindruckende Bilder sich wandelnder Berglandschaften, Anekdoten und Texte aus ihrem fesselnden Reisebericht fügt sie zu einem Alpen-Abend zusammen, der Sehnsucht weckt.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Deutschen Alpenverein, Sektion Beckum.

232-1405

Gabriele Reiß

Dienstag, 21.11.2023

19:00-21:00 Uhr

Antoniusschule Beckum,
Aula

keine Ermäßigung 8,00 €

Karten an der Abendkasse

**Um Anmeldung unter
02521 29-4206 oder
vhs@beckum.de wird
gebeten.**



Deutscher Alpenverein
Sektion Beckum

232-1406**Clemens Schmale****Montag, 04.12.2023****19:00-21:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,

Aula

keine Ermäßigung 8,00 €

Karten an der Abendkasse

**Um Anmeldung unter
02521 29-4206 oder
vhs@beckum.de wird
gebeten.**



Deutscher Alpenverein
Sektion Beckum

Vortrag: Von Teheran zum Persischen Golf – eine Reise durchs alte Persien und den heutigen Iran



Iran ist mehr als viermal größer als Deutschland und ein bedeutender Schlüsselstaat zwischen Russland und dem Indischen Ozean, zwischen Europa und dem indischen Subkontinent.

Und wie kaum ein anderes Land der Region ist das alte Persien Heimat traditionsreicher Hochkulturen, Schmelztiegel unterschiedlichster Völker seit Jahrtausenden und weist daher eine Vielzahl von Sehenswürdigkeiten und Denkmälern erster Klasse auf, darunter zahlreiche UNESCO-Welterbestätten.

Der Referent beleuchtet die iranische Seite des alten Mesopotamien mit der antiken Metropole Susa, reist über Bushehr am Golf nach Shiraz und Isfahan, wo insbesondere die Blütezeit islamischer Architektur zuhause ist, zeigt das noch vorchristliche Persien in Pasargadae und Persepolis, besucht die Wüstenmetropole Yazd mit ihren Windtürmen und dem benachbarten zoroastrischen Wallfahrtsort Chak Chak. Auch Teheran und die schiitische Hochburg Qom sind Stationen der Reise.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Deutschen Alpenverein, Sektion Beckum.

Vortrag: Des Orients unbekannter Riese – Entdeckungen in SAUDI ARABIEN



Saudi Arabien ist ein ganz besonderes Land. Es ist nicht nur fast sechsmal so groß wie Deutschland, sondern auch eines der größten der gesamten arabischen Welt. Zudem ist es deren Herzstück, denn von hier aus, von den Beduinensstämmen der arabischen Halbinsel, hat sich deren Sprache über große Teile Afrikas und Asiens, zum Teil gar Europas verbreitet. Und zugleich wurde der Islam, der hier in Mekka und Medina seinen Ursprung hat, zur zweitgrößten Religion der Welt und die heiligen Stätten in Arabien zu den wichtigsten globalen Pilgerorten überhaupt.

Aber auch wegen seines Reichtums an Rohstoffen ist das Land als politisches und ökonomisches Schwergewicht zu betrachten, was sich insbesondere gegenüber dem schiitischen Iran, dem ewigen Erzrivalen, manifestiert. 2019 erst öffnete sich das wahhabitische Königreich der Saud dem Tourismus gegenüber und plant nun eine breit angelegte Modernisierung im Rahmen der „Vision 2030“, die Kronprinz Mohammed bin Salman ausgerufen hat.

Clemens Schmale, der seit den 90er Jahren alle Länder der arabischen Halbinsel sowie des Nahen und Mittleren Ostens mehrfach besucht hat, stellt die saudische Hauptstadt Riyadh vor einschl. der alten Wüstenmetropole Diriyah. Er war in der riesigen Hafenstadt Jeddah am Roten Meer unterwegs, in der historisch bedeutenden Gebirgsstadt Ta`if sowie in der alten Nabatäeroase Hegra an der Weihrauchstraße bei Al Ula, in der man auch noch Spuren der legendären Hedschas-Bahn findet, die die Deutschen bauen halfen und Lawrence von Arabien zerstörte. Selbst die Grabesmoschee des Propheten in Medina hat der Sozialwissenschaftler besuchen können.

241-1405

Clemens Schmale

Mittwoch, 20.03.2024

19:00-21:00 Uhr

Antoniusschule Beckum,
Aula
keine Ermäßigung 8,00 €

Karten an der Abendkasse

Um Anmeldung unter
02521 29-4206 oder
vhs@beckum.de wird
gebeten.



Deutscher Alpenverein
Sektion Beckum



241-1420

Franco Gualterio Tous**Dienstag, 27.02.2024****19:00-20:30 Uhr**Antoniusschule Beckum,
Raum 8

keine Ermäßigung 8,00 €,

Karten an der Abendkasse

**Um Anmeldung unter
02521 29-4206 oder
vhs@beckum.de wird
gebeten.****Bellezas de América del Sur: Chile**

Ein Vortrag in leicht verständlichem Spanisch.

An diesem Abend möchten wir Sie einladen, an einer Präsentation über Chile, ein wunderschönes südamerikanisches Land, teilzunehmen.

Die Schönheit seiner Natur, der Reichtum seiner Kultur und Tradition sowie seine Geschichte und seine moderne Gesellschaft mit typischen Bräuchen werden im Mittelpunkt unserer Aufmerksamkeit stehen.

Dieser Vortrag voller Geschichte, Natur, Kultur, Tradition und Geheimnisse wartet darauf, mit Ihnen geteilt zu werden.

Esta noche queremos invitarlos a participar de una presentación sobre Chile, un hermoso país de América del Sur. La belleza de su naturaleza, la riqueza de su cultura y tradición, así como su historia y su sociedad moderna con las costumbres típicas serán el foco principal de nuestra atención.

Esta presentación llena de historia, naturaleza, cultura, tradición y misterio lo espera para compartirse con usted.

Sie haben Interesse am Unterrichten oder haben eine neue Idee für unser Kursprogramm? Bitte schreiben Sie eine e-mail an **vhs@beckum.de**.

Wir melden uns bei Ihnen.

Als Historiker, Romanist und Dozent mit den Spezialgebieten Frankreich und Tourismus verfügt Ralf Petersen über ein vielfältiges Tableau an Dia-Vorträgen, Seminaren und Studienfahrten, besonders über Frankreich.



Dordogne, Gironde, Medoc

Ein Vortrag auf Französisch. Conférence en français facile

Lors de notre voyage qui nous mène de la source de la Dordogne dans le Massif Central jusqu'à l'embouchure dans l'Atlantique près de Royan nous allons suivre les bords de ce fleuve célèbre qui nous mène à Sarlat, Bergerac et Bordeaux. Des paysages grandioses et romantiques, églises et abbayes imposantes ou modestes, villages médiévaux extraordinaires, une histoire riche et tourmentée ainsi que des spécialités culinaires et des vins célèbres – la région a beaucoup à offrir aux visiteurs avisés.

Dordogne, Gironde, Medoc - Eine (Bilder)-Reise durch Frankreichs reizvollen Südwesten von der Auvergne bis ins Medoc

Kommentierte digitale Bildershow von Ralf Petersen

Diese Bilder-Reise entlang der Ufer der Dordogne führt uns von der Quelle im Süden der Auvergne bis zur Mündung in den Atlantik bei Royan. Neben berühmten Weinbaugebieten und der größten Stadt Bordeaux bietet die Dordogne auf ihrem 500 km langen Weg auch eine Fülle weiterer höchst abwechslungsreicher Attraktionen. Malerische und romantische Landschaften, reizvolle Städte und Dörfer, viel Geschichte und Kultur sowie zahlreiche kulinarische Spezialitäten warten auf ihre Entdecker.

232-1445

Ralf Petersen

**Dienstag, 14.11.2023
19:00-20:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 8
keine Ermäßigung 8,00 €,

Karten an der Abendkasse

**Um Anmeldung unter
02521 29-4206 oder
vhs@beckum.de wird
gebeten.**



241-1445

Ralf Petersen

Dienstag, 19.03.2024
19:00-20:30 Uhr

Antoniusschule Beckum,
 Raum 8

keine Ermäßigung 8,00 €,

Karten an der Abendkasse

Um Anmeldung unter
02521 29-4206 oder
vhs@beckum.de wird
gebeten.

La Côte d'Azur entre mythe et réalité

Un voyage extraordinaire de Cassis à Menton

Ein Vortrag auf Französisch. Conférence en français facile

Des collines parfumées aux yachts luxueux qui mouillent dans les ports, aucune région de France ne fait autant rêver que la Côte d'Azur avec ses plages ensoleillées, ses villes animées et ses prestigieuses stations balnéaires. Lors de notre voyage qui nous mène le long du littoral on verra des côtes grandioses et des paysages pittoresques, les îles Porquerolles et St. Honorat, des villes célèbres (St. Tropez, Cannes, Monaco, Nice) et des musées mondialement connus ainsi que des curiosités parfois insolites. Il y a également une histoire riche et tourmentée et des spécialités culinaires à découvrir. La Côte d'Azur a beaucoup à offrir aux visiteurs avisés.

Wundervolle Côte d'Azur

Eine außergewöhnliche Reise von Cassis nach Menton. Kaum eine Region Frankreichs ist so berühmt wie die Côte d'Azur mit ihren sonnigen Stränden, ihren lebhaften Städten und ihren berühmten Badeorten. Auf unserer Reise entlang der Küste sehen wir grandiose Küsten und malerische Landschaften, die Inseln Porquerolles und St. Honorat, berühmte Städte (St. Tropez, Cannes, Monaco, Nizza) und weltberühmte Museen sowie unbekannte und außergewöhnliche Sehenswürdigkeiten. Außerdem gibt es eine reiche und bewegte Geschichte und kulinarische Spezialitäten zu entdecken. Die Côte d'Azur hat ihren Besuchern viel zu bieten.



Vortrag: Athos – Mönchsrepublik und Heiliger Berg

Dem Pilger gilt der östlichste Finger der Chalkidiki, die Mönchsrepublik Athos oder Agion Oros, als einer der schönsten Orte Griechenlands, den allerdings nur Männer mit Hilfe des Diamonitirion, d.h. auf Einladung der Mönche hin, erreichen können. In der Wanderung von Kloster zu Kloster, dem herzlichen Empfang, dem gemeinsamen Gebet, dem fremdländischen Essen, das teilweise mit den Mönchsbrüdern eingenommen werden darf, findet sich die Zeit, sich mit sich selbst und dem Zauber der Natur auseinanderzusetzen. Letztlich wird der gleichnamige Gipfel, der Berg Athos, welcher das Mittelmeer um 2000 m überragt, für so manchen zur transzendentalen Erfahrung. Der Vortrag lädt dazu ein, die Mönchsrepublik kennenzulernen und Eindrücke des Lebens vor Ort zu erfahren.

Eine multimediale Veranstaltung in Kooperation mit dem Deutschen Alpenverein, Sektion Beckum.

241-1430

Dr. Jürgen Rauter

Dienstag, 07.05.2024

19:00-21:00 Uhr

Antoniusschule Beckum,
Raum 8
keine Ermäßigung 8,00 €,

Karten an der Abendkasse

**Um Anmeldung unter
02521 29-4206 oder
vhs@beckum.de wird
gebeten.**



Deutscher Alpenverein
Sektion Beckum

232-1145

Elke Pape

Mittwoch, 08.11.2023

18:30-20:00 Uhr

Antoniusschule Beckum,
Raum 8
gebührenfrei

232-1145W

Elke Pape

Mittwoch, 15.11.2023

18:30-20:00 Uhr

Raatssaal Wadersloh
gebührenfrei

Vortrag: Wärmepumpen

Dipl.-Ing. Elke Pape stellt im Rahmen der Veranstaltung die Wärmepumpe als eine der zukunftssichersten Heizungstechnologien vor, nicht zuletzt, weil sie die Hausbesitzer und Hausbesitzerinnen unabhängig von fossilen Energieträgern macht. Welche Vorteile die Wärmepumpe gegenüber herkömmlichen Heizungstechnologien hat, erfahren Interessierte in diesem Vortrag. Dabei werden den Teilnehmenden die wichtigsten Informationen zu Installation und Inbetriebnahme der Wärmepumpe an die Hand gegeben.

Wissenswertes zu Kosten und Förderprogrammen rundet die Veranstaltung ab. Im Anschluss an den Vortrag können Fragen der Teilnehmenden beantwortet werden.

In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale NRW.

241-1145

Elke Pape

Mittwoch, 24.01.2024

18:30-20:00 Uhr

Antoniusschule Beckum,
Raum 8
gebührenfrei

241-1145W

Elke Pape

Montag, 22.01.2024

18:30-20:00 Uhr

Ratssaal Wadersloh,
gebührenfrei

Vortrag: Stecker-Solargeräte (Balkonmodule)

Dipl.-Ing. Elke Pape informiert Verbraucherinnen und Verbraucher darüber, dass sie keine Photovoltaikanlage auf dem Dach haben müssen, um ihren eigenen Solarstrom zu erzeugen. Denn auch als Mieter oder Wohnungseigentümer können sie die Energiewende vorantreiben: Mit einem Stecker-Solargerät.

Als Stecker-Solargerät oder auch Balkonmodul werden kleine Photovoltaik-Systeme bezeichnet, die an eine Steckdose auf dem Balkon oder der Terrasse angeschlossen werden können. Die kleinen Anlagen erzeugen genug Energie, um Dauerverbraucher wie Kühlschrank oder Stand-By-Geräte zu versorgen. Im Rahmen der Veranstaltung wird die Technologie der Stecker-Photovoltaik den Interessierten vorgestellt, auf die einfache Verwendung für Jedermann hingewiesen und gleichzeitig erklärt, auf welche technischen und rechtlichen Aspekte Verbraucherinnen und Verbraucher bei Installation und Verwendung achten müssen. Im Anschluss an den Vortrag können Fragen der Teilnehmenden beantwortet werden.

In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale NRW.

Verbraucherfragen

Testament und Erbrecht

Ein Testament zu verfassen ist nicht leicht. Wen möchten Sie in welchem Umfang bedenken? Wen von der Erbfolge soweit als möglich ausschließen? Wie können Sie Streit unter den späteren Erben oder Nichterben ausschließen? Vieles ist zu bedenken, wenn man zu Lebzeiten die Verteilung seines Vermögens plant.

Anhand zahlreicher Beispiele erläutert der Rechtspfleger und Geschäftsleiter des Beckumer Amtsgerichts Hartmut Bartsch zunächst die Erbfolge, wie sie der Gesetzgeber im Bürgerlichen Gesetzbuch vorsieht. Dann werden die formellen Bestimmungen für die wirksame Abfassung eines Testaments bzw. einer letztwilligen Verfügung dargestellt, um abschließend Möglichkeiten der inhaltlichen Gestaltung einer letztwilligen Verfügung aufzuzeigen.

Um Anmeldung unter 02521 29-4206 oder vhs@beckum.de wird gebeten.

241-1202W

Hartmut Bartsch

Donnerstag, 07.03.2024

19:00-20:30 Uhr

Rathaus Gemeinde

Wadersloh, Ratssaal

keine Ermäßigung 7,50 €,

Gebühr nur an der

Abendkasse

232-1202W

Hartmut Bartsch

Dienstag, 19.09.2023

17:00-18:30 Uhr

Rathaus Gemeinde

Wadersloh, Ratssaal

keine Ermäßigung 7,50 €,

Gebühr nur an der

Abendkasse

232-1204

Hartmut Bartsch

Dienstag, 07.11.2023

18:00-19:30 Uhr

Antoniusschule Beckum,

Raum 8

keine Ermäßigung 7,50 €,

Gebühr nur an der

Abendkasse

241-1203

Hartmut Bartsch

Donnerstag, 25.04.2024

19:00-20:30 Uhr

Antoniusschule Beckum,

Raum 8

keine Ermäßigung 7,50 €,

Gebühr nur an der

Abendkasse

Sie haben Interesse am Unterrichten oder haben eine neue Idee für unser Kursprogramm? Bitte schreiben Sie eine e-mail an **vhs@beckum.de**.

Wir melden uns bei Ihnen.

H A F F E R T

BEERDIGUNGSINSTITUT

+

H G Ö D D E

BEERDIGUNGSINSTITUT

Wir stehen Ihnen hilfreich zur Seite – für einen Abschied in Würde.

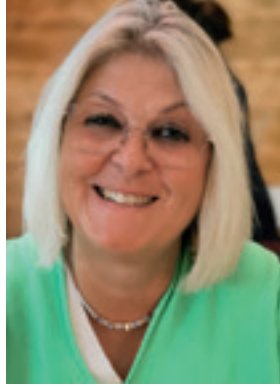
Beckum, Elisabethstr. 9
02521 4012

24 h · auf Wunsch Hausbesuche
www.haffert.com

Neubeckum, Hauptstr. 89
02525 4803

russigdesign

Patientenverfügung und Vorsorge



Nicht abwarten - selbst vorsorgen! Jeder und jede von uns - unabhängig vom Alter - kann in Lebenssituationen geraten, in denen er oder sie nicht mehr eigenverantwortlich für sich handeln und entscheiden kann, beispielsweise durch einen Unfall, eine Krankheit oder eine Demenz im Alter. Zur Regelung all Ihrer Angelegenheiten können Sie für einen solchen Fall eine oder mehrere Personen Ihres Vertrauens bevollmächtigen. Dabei ist es wichtig zu wissen, dass auch Ehepartner*innen oder Kinder nur aufgrund einer Vollmacht für Sie handeln dürfen. Dies gilt auch für ärztliche Behandlungen und die Feststellung Ihres Patientenwillens (Patientenverfügungsgesetz).

Heike Ripsam, Koordinatorin und Querschnittsbeauftragte des INI Betreuung e.V., wird Sie darüber informieren, wie Sie für solche Fälle vorsorgen können und was Sie bei der Erstellung von Vorsorgevollmachten, Betreuungsverfügungen und Patientenverfügungen beachten sollten.

Um Anmeldung unter 02521 29-4206 oder vhs@beckum.de wird gebeten.

Einführung in das Betreuungsrecht – Wie werde ich ehrenamtlicher Betreuer

Es werden neben allgemeinen Informationen auch praktische Tipps für das Führen einer rechtlichen Betreuung gegeben. Willkommen sind auch Personen, die sich für die Übernahme einer ehrenamtlichen rechtlichen Betreuung interessieren.

Die Referentin ist Koordinatorin des INI Betreuung e.V.

Um Anmeldung unter 02521 29-4206 oder vhs@beckum.de wird gebeten.

232-1203

Heike Ripsam

Dienstag, 14.11.2023
17:00-18:30 Uhr
Sitzungssaal des Rathauses in Neubeckum gebührenfrei

232-1205W

Heike Ripsam

Dienstag, 24.10.2023
17:00-18:30 Uhr
Sitzungssaal des Rathauses in Neubeckum gebührenfrei

241-1204

Heike Ripsam

Dienstag, 30.01.2024
17:00-18:30 Uhr
Sitzungssaal des Rathauses in Neubeckum gebührenfrei

241-1205W

Heike Ripsam

Dienstag, 27.02.2024
17:00-18:30 Uhr
Sitzungssaal des Rathauses in Neubeckum gebührenfrei

241-1206

Heike Ripsam

Dienstag, 05.03.2024
17:00-18:30 Uhr
Antoniusschule Beckum, Raum 8 gebührenfrei

Verbraucherfragen

Sicher zuhause – Einbruchschutz im Privathaushalt

Alle 4 Minuten geschieht ein Einbruch - auch wenn oft nichts zu holen ist. Mit einem einfachen Schraubenzieher überwinden Einbrecher in Windeseile Hindernisse wie verschlossene Türen und Fenster, um in Ihre Wohnung, in Ihr Haus zu gelangen. Die Einbrecher interessieren sich für j e d e s Haus, j e d e Wohnung. Sie rauben Ihre finanziellen Werte, liebe Erinnerungsstücke, und sie stehlen Ihnen Ihr Sicherheitsgefühl. Wie können Sie Ihre Wohnung, Ihr Zuhause sicherer machen, um Einbrecher erst gar nicht in Versuchung zu führen? Der Experte von der polizeilichen Beratungsstelle im Kreis Warendorf, Jürgen Gausebeck, informiert und berät Sie ausführlich - zu Ihrer Sicherheit. Der Vortrag findet online in der vhs.cloud oder in Präsenz statt. Zur Teilnahme benötigen Sie einen aktuellen Internetbrowser (Mozilla Firefox oder Google Chrome) auf dem Computer, Smartphone oder Tablet. Kurz vorher erhalten Sie von uns per E-Mail den Link, mit dem Sie dem Onlinevortrag beitreten können, sowie eine Telefonnummer für evt. technische Unterstützung.

Datum und Uhrzeit werden auf unserer Webseite mitgeteilt werden.

Um Anmeldung unter 02521 29-4206 oder vhs@beckum.de wird gebeten.

232-1209

Jürgen Gausebeck

19:00-20:30 Uhr

Online oder in Präsenz
gebührenfrei

241-1209W

Jürgen Gausebeck

19:00-20:30 Uhr

Online oder in Präsenz
gebührenfrei

Sie haben Interesse am Unterrichten oder haben eine neue Idee für unser Kursprogramm? Bitte schreiben Sie eine e-mail an **vhs@beckum.de**.

Wir melden uns bei Ihnen.

Mit Rat und Tat – 25 Jahre INI Betreuung

Ihr Ansprechpartner für alle Fragen rund um rechtliche Betreuung, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

25 Jahre Erfahrung

- Information über Patienten- und Betreuungsverfügungen
- Beratung bei Erstellung einer Vorsorgevollmacht
- Schulung, Beratung und Vernetzung ehrenamtlicher Betreuer/innen
- Beratung von Bevollmächtigten
- Rechtliche Betreuung durch unsere hauptamtlichen Mitarbeiter/innen
- An den Standorten Beckum und Hamm

Kostenlos und Kompetent

Sie suchen Informationen und Unterstützung? Oder Sie möchten selbst eine unserer ehrenamtlichen Betreuer/innen werden? Sprechen Sie uns an!

Ihre Ansprechpartnerin

Heike Ripsam
INI Betreuung e.V.
Nordstr. 70
59269 Beckum
Tel: 02521 950087
Mail: heike.ripsam@ini.de
Web: <https://ini-betreuung>



Exkursionen/Garten und Na(tour)

Mit allen Sinnen den Wald im Frühjahr entdecken



Erkunden Sie den Wald mit allen Sinnen! Welche Bäume spenden eigentlich Schatten? Welche Geheimnisse birgt der Waldboden? Und welche Bedeutung hatten die Bäume zu früheren Zeiten für die Menschen? Kann der Wald auch heute noch gefährlich sein? Die Naturpädagogin Jessica Gemella gibt einen Einblick in die Wunderwelt des Waldes mit seinen essbaren, geschützten und giftigen Pflanzen, mit seiner Waldluft und seinem Duft. Mit Achtsamkeitsübungen lädt sie zu einem Waldspaziergang ein, der Körper und Seele erfrischt.

Treffpunkt: Parkplatz Liesborner Holz, Liesborner Straße zwischen Wadersloh und Liesborn

Bitte festes Schuhwerk und Wetter angepasste Kleidung tragen.

Mitzubringen: Trinkflasche und wer mag einen kleinen Snack.

241-1801W

Jessica Gemella

Samstag, 27.04.2024

15:00-17:30 Uhr

Parkplatz Liesborner Holz
keine Ermäßigung 10,00 €

241-1802W

Jessica Gemella

Samstag, 22.06.2024

15:00-17:30 Uhr

Parkplatz Liesborner Holz
keine Ermäßigung 10,00 €

241-1805

Kurt Fichtner

Samstag, 03.02.2024

12:30-17:00 Uhr

Antoniusschule Beckum,

Raum 8

keine Ermäßigung 13,80 €

Obstbaumschnitt und ökologischer Obstanbau

Stehen Sie auch jedes Jahr vor der Frage: Soll ich die Obstbäume und -sträucher beschneiden und vor allem wie? Oder fragen Sie sich: Welche Obstart und welche Sorte soll ich in meinem Garten pflanzen und wie erkenne ich gutes Pflanzgut? Oder alljährlich zeigen sich unbekannte Insekten und bunte Flecken an Ihren Obstgehölzen und Sie fragen sich, was zu tun ist? Um Schädlinge oder Krankheiten ohne chemische Mittel zu regulieren, muss man diese und insbesondere ihre natürlichen Gegenspieler zunächst kennen, um dann richtig zu reagieren. Das ist ein wichtiges Lernziel des Kurses. Viele Probleme entstehen auch erst durch versäumten oder falschen Schnitt der Obstgehölze.

Im ersten Teil der Veranstaltung erhalten Sie entsprechende Informationen, anschließend werden Sie in praktischen Schnittübungen an Bäumen und Sträuchern auf einer Obstwiese die Grundlagen des fachgerechten Obstbaumschnittes erlernen.

Kurt Fichtner ist Agrarbiologe und seit vielen Jahren im ökologischen Obstanbau tätig. Bitte beachten Sie ggf. Terminverschiebungen auf der Webseite der VHS Beckum-Wadersloh.



Waldbaden

Das Waldbaden „Shinrin Yoku“ hat im Ursprungsland Japan bereits eine jahrzehntelange Tradition und ist dort im Gesundheitswesen als Therapie verankert. Sie schlendern langsam durch den Wald, nehmen mit allen Sinnen die beruhigende Waldatmosphäre wahr, führen Achtsamkeits- und Atemübungen durch und entkoppeln sich dabei vom stressigen Alltag. Die Aufnahme von Terpenen (sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe) soll positive Auswirkungen auf unser Nerven-, Hormon- und Immunsystem haben. Testen Sie selbst, welche Wirkung der geleitete Waldaufenthalt auf Sie hat.

Treffpunkt: Stadtwald/Stadtbusch Beckum, Heddigermarkstraße; Schranke auf der gegenüberliegenden Straßenseite (ca. 230m vom Parkplatz rechts entlang)

Ab dem Ortsschild Beckum fährt man 2600 m bis zum Knotenpunkt 23, links ist der Parkplatz.

Bitte festes Schuhwerk und Wetter angepasste Kleidung tragen und eine Sitzunterlage mitbringen.
Mitzubringen: Trinkflasche und wer mag einen kleinen Snack.

Weitere Infos:

- Bei Sturm, Gewitter und Starkregen wird der Termin abgesagt und gegebenenfalls verschoben.
- Das Betreten des Waldes erfolgt für alle Beteiligten auf eigene Gefahr. Der Waldbesitzer, sowie der Veranstalter übernehmen keine Haftung für Schäden an Personen oder Sachen, die sich im Zusammenhang mit dem Waldbaden ergeben, sofern nicht eine grob fahrlässige Verletzung der Verkehrssicherheit vorliegt. Der Teilnehmer stellt insofern den Waldbesitzer und den Veranstalter von Ansprüchen Dritter frei.

Sie haben Interesse am Unterrichten oder haben eine neue Idee für unser Kursprogramm? Bitte schreiben Sie eine e-mail an vhs@beckum.de.

Wir melden uns bei Ihnen.

232-1801

Nadja Vollbracht

Samstag, 26.08.2023

10:30-12:30 Uhr

Stadtwald/Stadtbusch
Beckum

keine Ermäßigung 10,00 €

232-1802

Nadja Vollbracht

Samstag, 28.10.2023

11:00-13:00 Uhr

Stadtwald/Stadtbusch
Beckum

keine Ermäßigung 10,00 €

Beckumer NaTouren

Mit den Beckumer NaTouren laden wir Sie ein, sich mit Fachleuten auf Spurensuche in und um Beckum in Flora, Fauna und Landschaft zu machen. Wir zeigen Ihnen und euch verborgene und unbekannte Orte, geheimnisvolle Plätze und Wege. Erleben Sie eine vielseitige Landschaft rund um Beckum in Feld, Wald, Wiesen, Wasser und Steinbrüchen neu. Steigen Sie ein in die Geschichte unserer Kulturlandschaft, die sich stetig verändert.

Lassen Sie sich in die Kreidezeit entführen und sammeln Sie die Zeugnisse wie Donnerkeile, Muscheln und Ammonite oder radeln Sie an der Werse entlang bis Ahlen. Lauschen Sie Vogelstimmen, beobachten Sie Schmetterlinge oder Fledermäuse und lassen Sie sich von Orchideen ebenso faszinieren wie von duftenden Wildkräutern. Eingeladen sind Erwachsene, Kinder, Jugendliche und Familien, sich gemeinsam der heimischen Natur zu nähern und sich davon berühren zu lassen.



Alle Touren finden in Kooperation mit dem Fachdienst Umwelt und Grün der Stadt Beckum statt.

Die Termine für 2023 finden Sie auf den folgenden Seiten. Die Veranstaltungen für 2024 werden entsprechend auf unserer Webseite www.vhs-beckum-wadersloh.de bekanntgegeben.

232-1825

Lisa Stöwer

Samstag, 05.08.2023

11:00-13:00 Uhr
Treffpunkt: Spielplatz
Westenfeuermarkt
gebührenfrei



Zu Besuch bei Bachflohkrebs & Co - Werseabenteuer für Kinder ab 7 Jahren (ohne Eltern)

Wasser fasziniert alle Kinder, die Werse als Forscher*in zu untersuchen, ist auf jeden Fall ein spannendes Erlebnis. Wir werden viele Wasserbewohner entdecken, die sonst leicht übersehen werden, z.B. den Wasserskorpion, die Eintagsfliegenlarve oder die Köcherfliegenlarve mit ihrer kunstvoll gefertigten Kinderstube. Vielleicht entdecken wir aber auch die bekannteren Stichlinge oder einen Frosch. Die gefundenen Tiere werden wir mit Lupen genau betrachten und viel über ihre Lebensweise erfahren. In Geschichten und Spielen werden wir die Informationen zu den Wassertieren vertiefen.

Eine Kooperation mit dem Fachdienst Umwelt und Grün der Stadt Beckum

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Beckumer NaTouren

Eine Reise in die Kreidezeit Schnupper-Fossilienexkursion



Unter der fachkundigen Leitung von Thomas Stuwe und Heinz-Josef Heuckmann geht es auf eine Reise in die Erdgeschichte. Vor ca. 75 Millionen Jahren, in der Kreidezeit, war Beckum von einem warmen Meer bedeckt, in dem sich ein vielfältiges Leben tummelte. Die abgestorbenen Tiere sanken zum Meeresboden, wurden von Schlick und Schlamm eingeschlossen und versteinerten in Jahrmillionen in den Kalksteinbänken des Beckumer Zementreviers. Heute kommen sie manchmal durch den Abbau bestimmter Kalksteinbänke in den Steinbrüchen wieder zu Tage. Die Teilnehmer*innen erwartet eine kurze Einführung in das Thema Fossilien sowie eine spannende „Schnuppersuche“ nach Donnerkeilen, Muscheln und Ammoniten. Daneben wird auch die urtümliche Landschaft im Steinbruch mit Felswänden, Abbaustrecken, Wasser und beginnender Naturentwicklung begeistern, insbesondere, weil der Bereich ansonsten nicht frei zugänglich ist.

Thomas Stuwe ist anerkannter Fossilienforscher und -experte für das Südöstliche Münsterland. Heinz-Josef Heuckmann ist Diplom-Biologe und hat als ehemaliger Leiter des Fachdiensts Umwelt und Grün wesentlich an vielen Abbau- und Renaturierungsprojekten mitgewirkt.

Eine Kooperation mit dem Fachdienst Umwelt und Grün der Stadt Beckum

Kinder und Jugendliche bis 17 Jahre können nur in Begleitung Erwachsener teilnehmen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

232-1826

Thomas Stuwe/ Heinz-Josef Heuckmann

Dienstag, 05.09.2023
18:00-20:00 Uhr

Treffpunkt:
Werksgelände Fa. Phoenix,
Stromberger Str. 200,
Parkplatz
keine Ermäßigung 5,00 €

Kinder und Jugendliche bis einschließlich 17 Jahre frei. Bitte lassen Sie Ihre Haustiere zuhause.



232-1828

Gaby Mackenberg

Montag, 04.09.2023

18:30-20:30 Uhr

Hof Mackenberg, Am Mackenberg 1, Sünninghausen
keine Ermäßigung 5,00 €,

Kinder und Jugendliche bis einschließlich 17 Jahre frei.



Beckumer NaTouren Einfach mal die Beine im Wald baumeln lassen - Waldspaziergang am Mackenberg

Unsere heimischen Wälder leiden unter dem menschengemachten Klimawandel. Was machen wir mit unserem Wald? Im Zentrum dieser Exkursion steht jedoch eine andere Frage: Was macht der Wald mit uns? Begeben Sie sich auf eine Fantasie- und Entspannungsreise in den Wald und in die Natur. Sich Ruhe gönnen, zu entschleunigen, den Alltag hinter sich zu lassen, sich mit allen Sinnen auf das Naturerleben einzulassen. Dadurch werden Sie sensibilisiert: Den Wald hören, riechen, schmecken und fühlen, mit Blick auf Kleinigkeiten die Wahrnehmung verändern.

Gaby Mackenberg ist Waldpädagogin und Jägerin.

Kinder bis 17 Jahre können nur in Begleitung Erwachsener teilnehmen.

Eine Kooperation mit dem Fachdienst Umwelt und Grün der Stadt Beckum

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.
Haustiere bleiben bitte zuhause.**

Sie haben Interesse am Unterrichten oder haben eine neue Idee für unser Kursprogramm? Bitte schreiben Sie eine e-mail an vhs@beckum.de.

Wir melden uns bei Ihnen.

Na(To)ur

Beckumer NaTouren

Verborgene Orte: Abbau- und Naturentwicklung in den Steinbrüchen der Firma Phoenix



Beckum ist geprägt durch die vielen ehemaligen, aktuellen und zukünftigen Abbauflächen der Zementindustrie, die mit 1.650 Hektar insgesamt gut 15% des gesamten Stadtgebietes ausmachen. In der Regel sind die aktiven Steinbrüche verschlossene und damit „verborgene Orte“, die Interessenten nicht zugänglich sind.

Im Rahmen dieser Exkursion öffnet jedoch die Fa. Phoenix ihre Steinbrüche im Umfeld des Kollenbachs für Interessierte. Heinz-Josef Heuckmann wird in Zusammenarbeit mit Firmenvertreter*innen Areale, Nutzungen, Vorkommen und Abbau vorstellen. Darüber hinaus geht es im Rahmen des Spaziergangs insbesondere auch um Umweltfolgen des Abbaus, Folgenutzungen und Chancen für eine Entwicklung der Natur in den abgebauten/renaturierten Bereichen. In den Steinbrüchen laufen Abbau und Rekultivierung/Renaturierung Hand in Hand. Es besteht die Möglichkeit, sich hautnah vor Ort über den jeweiligen Stand der Entwicklung der Natur zu informieren. Dabei stehen Naturschutzaspekte im Vordergrund. Der Tourführer Heinz-Josef Heuckmann ist Diplom-Biologe und hat als ehemaliger Leiter des Fachdiensts Umwelt und Grün wesentlich an vielen Abbau- und Renaturierungsprojekten mitgewirkt.

Eine Kooperation mit dem Fachdienst Umwelt und Grün der Stadt Beckum

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

232-1829

Heinz-Josef Heuckmann

Donnerstag, 17.08.2023

18:00-20:00 Uhr

Treffpunkt: Klapperweg,
Werksgelände Holcim
keine Ermäßigung 5,00 €,

Kinder und Jugendliche bis einschließlich 17 Jahre frei.
Bitte lassen Sie Ihre Haustiere zuhause.



Exkursionen/Garten und Na(To)ur

Kinder und Jugendliche bis 17 Jahre können nur in Begleitung Erwachsener teilnehmen.

Treffpunkt: Besucherparkplatz Werksgelände Fa. Phoenix, Stromberger Str. 200, 59269 Beckum

Foto: Steinbrüche können eine vielfältige Naturentwicklung ermöglichen (Foto Heuckmann, Biotopbereich im ehemaliger Steinbruch Aktivpark Phoenix).

232-1824

Bärbel Heichel

Donnerstag, 19.10.2023

17:00-18:30 Uhr

Antoniusschule Beckum,

Raum 8

keine Ermäßigung 7,50 €

Igelalarm. Was tun bei einem Igelfund?



Im Herbst werden uns wieder notleidende Igel begegnen. Dies können Jungtiere oder erkrankte Erwachsenentiere sein. Die Dozentin hat 10 Jahre eine eigene Igelstation betreut. Sie hat in dieser Zeit vielen Igel geholfen und diesbezüglich einen großen Erfahrungsschatz gesammelt.

Wie genau Hilfe aussehen kann, hängt vom Zustand des Igels ab und wird umfassend erklärt. Merkmale, die auf eine akute Erkrankung hindeuten und den Besuch beim Tierarzt notwendig machen, werden besprochen. Untergewichtige Jungigel aufpäppeln, um sie dann nach Möglichkeit wieder auszuwildern oder auch in die Überwinterung zu nehmen, dazu gibt es ebenfalls reichlich Tipps aus der Praxis. Was frisst und trinkt ein Igel? Wie bringt man ihn unter und was ist sonst noch zu beachten?

Dieses Seminar wird für Erwachsenen, Eltern oder Großeltern mit Kindern ab 6 Jahren (6 - 10 Jahre 3,50 €) angeboten.

Studienreisen/Exkursionen – in Kooperation mit der VHS Ahlen und der VHS Waltrop.

Im Rahmen der Zusammenarbeit mit der VHS Ahlen sowie der VHS Waltrop bieten wir mehrere Studienreisen/Exkursionen an:

Die Loire - Schlösserpracht und Gartenlust - 14.09.2023 bis 19.09.2023

Geburtstagsgäste. Monet bis Van Gogh -
Meisterwerke des französischen Impressionismus - 15.10.2023

Hamburg exklusiv: Ballett John Neumeier, Musik, Kunst und ein Abstecher zum Weltkulturerbe - 18.11.2023 bis 19.11.2023

Lyonel Feininger Retroperspektive, SCHIRN Kunsthalle Frankfurt - 10.12.2023

Das Maurische Erbe Andalusiens - 07.05.2024 bis 14.05.2024
Flanderns Kostbarkeiten - Entdeckungen in Brügge, Gent und Leuven - 05.06.2024 bis 09.06.2024

Caspar David Friedrich. Kunst für eine neue Zeit - 18.02.2024
Paris auf den Spuren der Kunst - 09.05.2024 bis 12.05.2024

Die Preise finden Sie auf der Webseite der VHS Ahlen, wo Sie sich zu den Studienreisen bzw. Exkursionen anmelden können.

Fahrt zur Leipziger Buchmesse

Die Leipziger Buchmesse gewinnt Jahr für Jahr an Bedeutung: Sie gilt inzwischen als Publikumsmagnet, nicht zuletzt durch die einzigartige Verbindung von Messe sowie den Lesefesten „Leipzig liest“ und „Halle liest mit“. Nirgendwo sonst sind die persönlichen Kontakte zwischen Schriftsteller*innen und Leser*innen so eng und intensiv wie hier. Die Messe ist der wichtigste Frühjahrestreff der Buch- und Medienbranche und hat sich mittlerweile zu einer Marke mit deutschlandweiter und europäischer Ausstrahlung entwickelt. Eine Exkursion der VHS Ahlen in Zusammenarbeit mit der VHS Waltrop.

Freitag, 22.03.2024 - Sonntag, 24.03.2024

Die genauen Abfahrtsorte sowie der Preis werden noch bekannt gegeben. Bei Interesse können Sie sich gerne für die Exkursion vormerken, um die erforderlichen Informationen zu erhalten, sobald diese feststehen.

Eine Anmeldung erfolgt über die Webseite der VHS Ahlen.

241-1700

Clemens Schmale

Freitag, 22.03.2024

08:50-19:00 Uhr

Busbahnhof Beckum

Anmeldung bei VHS Ahlen

232-1901W**Dr. Jürgen Rauter****8 x Dienstag,
05.09.2023-07.11.2023
09:00-12:00 Uhr**Rathaus Gemeinde
Wadersloh, Ratssaal
keine Ermäßigung 88,00 €**Studienforum 2023/2: Literatur**

Belletristik – schöngeistige Literatur – dient nicht nur der Unterhaltung, sondern hat meist einen didaktischen Impetus, der sich im Laufe der Jahrhunderte immer wieder verändert: Werke des Mittelalters orientieren sich beispielsweise an Königs Artus, während sich die sog „Trümmerliteratur“ der Nachkriegszeit mit dem Trauma des 2. Weltkriegs und den Folgen für Individuum und Gesellschaft beschäftigt. Das Studienforum wird sich im 2. Halbjahr 2023 mit 8 Autoren oder Werken (bzw. deren Rezeption in Film und Musik) auseinandersetzen, die für 8 Jahrhunderte stehen: Das Nibelungenlied, Dante Alighieri, Oswald von Wolkenstein, William Shakespeare, Miguel Cervantes, die Vertonung der Romantik, Johann Wolfgang von Goethe sowie Günther Grass.

Anmeldung ab 17.8.23 telefonisch unter 02521 29-4206 oder die Homepage (www.vhs-beckum-wadersloh.de)

241-1902W**Dr. Jürgen Rauter****8 x Dienstag,
16.01.2024-12.03.2024
09:00-12:00 Uhr**Rathaus Gemeinde
Wadersloh, Ratssaal
keine Ermäßigung 88,00 €**Studienforum 2024/1: Klima und Umwelt**

Erderwärmung, steigende Wasserpegel, Dürren und Wetterkapriolen – Schlagwörter, die unseren Alltag mehr und mehr prägen. Die ausbleibenden Niederschläge in Norditalien 2023 einerseits, die fallenden Pegel des Gardasees sowie die unwiderruflich abschmelzenden Gletscher – mit aktuell noch schwer vorstellbaren Auswirkungen für Gesamteuropa – verdeutlichen unsere Abhängigkeit von einer intakten Umwelt, die letztlich auch unsere Gesundheit beeinflusst und beeinflussen wird.

Im Studienforum sollen unterschiedliche Aspekte, die auch für NRW relevant sind, beleuchtet und Lösungen für einzelne Probleme gefunden werden.

Anmeldung ab 11.12.23 telefonisch unter 02521 29-4206 oder die Homepage (www.vhs-beckum-wadersloh.de).

Hier können Sie qualitativ hochkarätige Vorträge von Experten aus Gesellschaft und Wissenschaft per Livestream besuchen.

Die Veranstaltungen finden in der Regel von 19:30-21:00 Uhr statt. Im Anschluss an den Vortrag haben Sie die Möglichkeit, sich per Live-Chat an der Diskussion zu beteiligen. Das jeweils vollständige und aktuelle Programm finden Sie unter www.vhs-beckum-wadersloh.de.

Nach der Anmeldung bei der VHS Beckum-Wadersloh erhalten Sie von uns den Link zu dem Vortrag. Sie können dann problemlos dem Vortrag beitreten.

Ihre Anmeldung erfolgt online unter www.vhs-beckum-wadersloh.de oder telefonisch unter 02521-294206.

Idee und Konzeption VHS SüdOst und VHS Esslingen

Aktuell sind unter anderem folgende Vorträge geplant:

Mo, 19.30-21.00 Uhr, 11.09. 2023	Die Demokratie und ihre Zukünfte Prof. Dr. Felix Heidenreich
Di, 19.30-21.00 Uhr, 12.09. 2023	Normalisierung der extremen Rechte und die Rolle des Populismus Prof. Dr. Paula Diehl
Mi, 19.30-21.00 Uhr, 27.09. 2023	„Bekehret die Welt“. Geschichte der christlichen Mission Prof. Dr. Bernhard Maier
So, 19.30-21.00 Uhr, 01.10. 2023	Fragile Sicherheit. Das Ende des Friedens und die neue Konfliktordnung Dr. Christian Mölling
So, 19.30-21.00 Uhr, 08.10.2023	Grausamer Despot oder kolonialer Held? - Léopold II. von Belgien in der europäischen Erinnerungskultur Dr. Julia Seibert
Mi, 19.30-21.00 Uhr, 11.10.2023	Veranstaltung mit dem Börsenverein und dem Sachbuchpreisträger 2023 - Genauere Informationen werden mitgeteilt, sobald feststeht, wer in diesem Jahr den Sachbuchpreis erhalten wird - N.N.
Do, 19.30-21.00 Uhr, 12.10.2023	Warum Erben ungerecht ist Prof. Stefan Gosepath

Di, 19.30-21.00 Uhr, 17.10.2023	Vom Nutzen der Pilze – wie Pilzbiotechnologie unsere Wirtschaft nachhaltig transformieren kann Prof. Dr. Vera Mayer
Mo, 19.30-21.00 Uhr, 23.10.2023	Veranstaltung mit dem/der Friedenspreisträger/in 2023 N.N. Sobald feststeht, wer den Preis erhält, wird es weitere Informationen geben.
So, 19.30-21.00 Uhr, 29.10.2023	Die Sache mit Israel: Fünf Fragen zu einem komplizierten Land Richard C. Schneider
So, 19.30-21.00 Uhr, 05.11.2023	Die schuldigen Hirten: Geschichte des sexuellen Missbrauchs in der katholischen Kirche Prof. Dr. Thomas Großbölting
Di, 19.30-21.00 Uhr, 07.11.2023	Roboter, Künstliche Intelligenz und der Mensch Prof. Dr. Michael Decker - In Kooperation mit der acatech
Do, 19.30-21.00 Uhr, 09.11.2023	Die Moskau-Connection: Das Schröder-Netzwerk und Deutschlands Weg in die Abhängigkeit Reinhard Bingener, Markus Wehner
Mo, 19.30-21.00 Uhr, 13.11.2023	Vermögensungleichheit und Klassenanalyse Dr. Nora Waitkus
Do, 19.30-21.00 Uhr, 16.11.2023	Raben: Das Geheimnis ihrer Intelligenz und sozialen Fähigkeiten Prof. Thomas Bugnyar
Do, 19.30-21.00 Uhr, 23.11.2023	Wo die Zitronen blühen – Kulturgeschichte der italienischen Küche Dr. Peter Peter
So, 19.30-21.00 Uhr, 26.11.2023	Die Intelligenz der Bienen Prof. Dr. Lars Chittka
So, 19.30-21.00 Uhr, 03.12.2023	Global gescheitert? Der Westen zwischen Anmaßung und Selbsthass Prof. Dr. Susanne Schröter
Do, 19.30-21.00 Uhr, 14.12.2023	Von Macht, Legitimation und Selbstdarstellung – die Ölskizzen zum „Medici-Zyklus“ von Peter Paul Rubens in der Alten Pinakothek Mirjam Neumeister ; Veranstaltung wird live aus der Alten Pinakothek in München gestreamt.



Kultur und Gestalten

Literatur

Keramik

Malkunst

Textilgestaltung und Mode

Fotodesign

Musik

Bücher erschaffen und verändern Welten, beschäftigen sich mit Gefühlen, den Themen des Alltags, mit menschlichen Krisen oder entwerfen Szenarien, etwa wie die Welt zukünftig aussehen könnte. Der neu angebotene Literaturkreis nimmt es sich zur Aufgabe, im Lesekreis Bücher, die thematisch miteinander verbunden sind, zu interpretieren und zu besprechen. Wer gerne liest, wer Bücher mag oder über ein Buch diskutieren möchte, der kann sich hier mit Gleichgesinnten austauschen.

232-2200

Walter Christoph Franz
4 x Donnerstag,
14.09.2023-14.12.2023
18:30-20:00 Uhr
 Antoniusschule Beckum,
 Raum 103
 keine Ermäßigung 30,70 €

Literaturkurs: „Ach, Glück“



Was ist Glück? Was könnte es alles sein?

Liegt es an uns selbst oder an den wahren oder aber falschen Göttern, ob wir Glück oder eben keines empfinden können. Oder ist es einfach nur Schicksal? In diesem Kurs gehen wir auf die literarische Suche nach dem Glück. Was sagen uns die Phantasiebegabten, die Vorausschauenden, die mit Weisheit Begabten, wie Hermann Hesse, Monika Maron, Alice Munro und andere.

Der Kurs wendet sich an alle, die gerne lesen und in einer lebendigen Gruppe über das Glücklichsein reden möchten.

Literatur zum Thema "Glück"

- Monika Maron – Ach, Glück
- Hermann Hesse – Über das Glück
- Francois Lelord – Hectors Reise oder die Suche nach Glück
- Alice Munro – Zuviel Glück
- Nichols Sparks – Die Suche nach dem verborgenen Glück

241-2000

Walter Christoph Franz
5 x Donnerstag,
25.01.2024-23.05.2024
18:30-20:00 Uhr
 Antoniusschule Beckum,
 Raum 103
 keine Ermäßigung 38,30 €

Literaturkurs: „Liebe“

Die Liebe

Was ist Liebe? Und was machen gute Liebesromane aus? Ist es die Erotik, der Herzschmerz oder eher die Sehnsucht? Wir werden Klassiker wie die „Sturmhöhe“ von Charlotte Brontë, sowie moderne Liebesromane von Kazuo Ishinguro „Was vom Tage übrig bleibt“; Alberto Moravia „Ehe. Liebe“; Nicholas Sparks „Wie ein einziger Tag“; sowie Julia Schoch „Das Liebespaar des Jahrhunderts“ lesen, auf uns wirken lassen und uns auf die Spurensuche der Liebe begeben.

Keramik

Hier gibt der Ton den Ton an - Kurs



232-2008

Elisabeth Heising

**6 x Mittwoch,
20.09.2023-22.11.2023
08:30-11:30 Uhr**

Antoniuschule Beckum,
Raum 020 Werkraum 1
65,20 € bei Ermäßigung
50,00 €, inkl. 10,00 €
Brennkosten

+ Materialkosten an die
Kursleitung

Erlernen und vertiefen Sie eine alte Handwerkskunst. Das leicht handhabbare Material Ton ermöglicht es, dass auch Ungeübte und vermeintlich Unbegabte zu guten Erfolgen kommen können. Die Freude am Umgang mit dem Material soll im Mittelpunkt stehen. Der Kurs gibt Anfangenden die Möglichkeit, mit verschiedenen Aufbautechniken einfache Gefäße oder Objekte zu erarbeiten. Fortgeschrittenen werden Hilfen angeboten, um ihre eigenen Formvorstellungen zu verwirklichen.

Die Arbeiten können selbst glasiert werden. Glasier- und Tonkosten werden im Kurs verrechnet. Im Kurs wird an 5 Tagen getöpft und am sechsten Kurstag glasiert.

Cornelia Boeder ist Kunsttherapeutin und freischaffende Künstlerin und hat viele Jahre ihre eigene Malschule (Picassokids) geleitet.

232-2116

Cornelia Boeder

**10 x Dienstag,
29.08.2023-14.11.2023
15:00-16:30 Uhr**
Antoniusschule Beckum,
Raum 020 Werkraum 1
keine Ermäßigung 70,00 €

+ ca. 5 Euro Materialkosten
an die Kursleitung.

241-2116

Cornelia Boeder

**10 x Dienstag,
05.03.2024-28.05.2024
15:00-16:30 Uhr**
Antoniusschule Beckum,
Raum 020 Werkraum 1
keine Ermäßigung 70,00 €

+ ca. 5 Euro Materialkosten
an die Kursleitung.

Atelier für Kinder von 5 bis 7 Jahre



Dieser Malkurs bietet für alle kleinen Künstler*innen und die, die es noch werden möchten, den perfekten Einstieg in die Welt der Farben, des Malens und der Kreativität. Durch Experimentieren, Beobachten und Ausprobieren lernen die Kinder das Zeichnen und Malen von Tieren, Figuren, Menschen und anderes. Der Kurs wird professionell begleitet. Es wird mit Pastellkreide, Acryl so wie Wasserfarbe auf Papier, Leinwand, Holz oder ähnliches gemalt. Durch das Malen wird das Feingefühl der Kinderhand gefördert und kann somit beim Schreiben unterstützt werden. Der Spaß am Kreativ sein steht natürlich in diesem Kurs stets im Vordergrund.



Malkunst

Das Kinderatelier (8 - 11 Jahre)



Du tauchst in die bunte Welt der Farben ein und kannst beim Malen deine Fantasie ausleben und dir - wenn du magst - so die ganze Welt erschließen. Du lernst unterschiedliche Maltechniken, Maluntergründe und Gestaltungsmöglichkeiten kennen und kannst sie im Atelier der Volkshochschule ausprobieren. Im Kinderatelier schaffst du deine eigenen Kunstwerke.

232-2118

Cornelia Boeder

**10 x Dienstag,
29.08.2023-14.11.2023**

16:30-18:00 Uhr

Antoniusschule Beckum,
Raum 020 Werkraum 1
keine Ermäßigung 70,00 €

+ ca. 5 Euro Materialkosten
an die Kursleitung.

241-2118

Cornelia Boeder

**10 x Dienstag,
05.03.2024-28.05.2024**

16:30-18:00 Uhr

Antoniusschule Beckum,
Raum 020 Werkraum 1
keine Ermäßigung 70,00 €

+ ca. 5 Euro Materialkosten
an die Kursleitung.

Sie haben Interesse am Unterrichten oder haben eine neue Idee für unser Kursprogramm? Bitte schreiben Sie eine e-mail an vhs@beckum.de.

Wir melden uns bei Ihnen.

Die Dozentin Irina Haar ist Modellschneiderin und berät Sie gern

232-2312

Nähen & Mode

Irina Haar

**10 x Mittwoch,
06.09.2023-29.11.2023
08:45-11:45 Uhr**
Antoniusschule Beckum,
Raum 211
131,40 €
bei Ermäßigung 65,70 €



232-2312

Irina Haar

**10 x Mittwoch,
10.01.2024-20.03.2024
08:45-11:45 Uhr**
Antoniusschule Beckum,
Raum 211
131,40 €
bei Ermäßigung 65,70 €

241-2313

Irina Haar

**8 x Mittwoch,
10.04.2024-05.06.2024
08:45-11:45 Uhr**
Antoniusschule Beckum,
Raum 211
105,10 €
bei Ermäßigung 52,55 €

Möchten Sie gerne schneidern lernen, für sich oder Ihr Kind etwas Schönes nähen, die Grundtechniken des Nähens kennenlernen? Ein Kleidungsstück, selbst genäht nach einfachen Schnitten, passend zum eigenen Typ, ist die Herausforderung in diesem Kurs. Dabei werden Ihnen im Umgang mit Schnitten und Nähanleitungen, beim Zuschneiden und Nähen wichtige Grundkenntnisse vermittelt.

Nähmaschinen sollten mitgebracht werden. Es stehen aber auch einige Maschinen zur Verfügung.

Maximal 8 Teilnehmende.

Die Kursgebühren sind auf 7 Teilnehmende berechnet.

mein   Almrausch
Stoffe - Wolle - Kurzwaren
kreative Ideen für kreative Projekte

Beckum, Nordstr. 16, Telefon: 02521 8 791 268

www.mein-almrausch.de

Schneidern für Fortgeschrittene



Sie schneiden gern für sich oder vielleicht für Ihr Kind und kennen bereits die Grundtechniken des Nähens? Sie lieben das Besondere, die individuelle Kleidung? In diesem Kurs können Sie Ihre Kenntnisse erweitern und vertiefen.

Nähmaschinen sollten mitgebracht werden. Es stehen aber auch einige Maschinen zur Verfügung.

Maximal 8 Teilnehmende.

Die Kursgebühren sind auf 7 Teilnehmende berechnet.

Sie haben Interesse am Unterrichten oder haben eine neue Idee für unser Kursprogramm? Bitte schreiben Sie eine e-mail an vhs@beckum.de.

Wir melden uns bei Ihnen.

232-2314

Irina Haar

**11 x Donnerstag,
07.09.2023-30.11.2023
18:00-21:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 211

144,60 €

bei Ermäßigung 72,30 €

241-2314

Irina Haar

**10 x Donnerstag,
11.01.2024-21.03.2024
18:00-21:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 211

131,40 €

bei Ermäßigung 65,70 €

241-2315

Irina Haar

**7 x Donnerstag,
11.04.2024-06.06.2024
18:00-21:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 211

92,00 €

bei Ermäßigung 46,00 €

Mode upcycling – Aus Alt mach Neu



Ein Blick in den eigenen Kleiderschrank zeigt, dass einiges unmodisch ist oder nicht mehr passt. Von manchem Lieblingsstück möchte man sich aber nicht ganz und gar trennen.

Ein schöner Stoff, ein altes Kleid mit Erinnerungen, Mutters Pelz, Mantel oder Kostüm ... vieles lässt sich mit etwas Geschick und Phantasie umgestalten zu einem neuen Lieblingsstück. Lassen Sie sich von unserer erfahrenen Modeberaterin und Modellschneiderin Irina Haar beraten und zaubern Sie aus Altem etwas wunderschönes Neues. Dabei erwerben Sie gleichzeitig auch noch Grundkenntnisse im Nähen.

Nähmaschinen sollten mitgebracht werden, es stehen aber auch einige Maschinen zur Verfügung.

**Maximal 8 Teilnehmende.
Die Kursgebühren sind auf 7 Teilnehmende berechnet.**

Sie haben Interesse am Unterrichten oder haben eine neue Idee für unser Kursprogramm? Bitte schreiben Sie eine e-mail an vhs@beckum.de.

Wir melden uns bei Ihnen.

232-2320

Irina Haar

**Samstag, 02.09.2023,
12:00-15:00 Uhr**

**Samstag, 16.09.2023,
12:00-15:00 Uhr**

**Samstag, 30.09.2023,
12:00-15:00 Uhr**

**Samstag, 28.10.2023,
12:00-15:00 Uhr**

**Samstag, 11.11.2023,
12:00-15:00 Uhr**

**Samstag, 25.11.2023,
12:00-15:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 211,
78,90 €
bei Ermäßigung 40,00 €

241-2320

Irina Haar

**Samstag, 20.01.2024,
12:00-15:00 Uhr**

**Samstag, 03.02.2024,
12:00-15:00 Uhr**

**Samstag, 17.02.2024,
12:00-15:00 Uhr**

**Samstag, 02.03.2024,
12:00-15:00 Uhr**

**Samstag, 16.03.2024,
12:00-15:00 Uhr**

**Samstag, 13.04.2024,
12:00-15:00 Uhr**

**Samstag, 27.04.2024,
12:00-15:00 Uhr**

**Samstag, 25.05.2024,
12:00-15:00 Uhr**

**Samstag, 08.06.2024,
12:00-15:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 211,
118,30 €
bei Ermäßigung 59,15 €

Textilgestaltung

Mode upcycling – Aus Alt mach Neu



Dieser Kurs bietet Interessierten die Möglichkeit, unter fachkundiger Anleitung einer Damenschneiderin erste Erfahrungen mit dem Nähen auf einer Nähmaschine zu machen. Fortgeschrittene können ihre bereits erworbenen Fähigkeiten weiter verbessern und vertiefen. Frau Haltermann vermittelt einfache und schnelle Arbeitstechniken, berät bei der Schnittausswahl und Gestaltung, nimmt Maß und passt die Schnitte individuell und körpergerecht an. Nähmaschinen sollten mitgebracht werden, einige stehen aber auch vor Ort zur Verfügung.

Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: gegebenenfalls Schnitte, entsprechende Stoffe, Garn, Schere, weitere Nähutensilien.

Maximal 8 Teilnehmende.
Die Kursgebühren sind auf 6 Teilnehmende berechnet.

232-2365

Heike Haltermann

**Mittwoch, 30.08.2023,
18:45-21:45 Uhr**

**Mittwoch, 13.09.2023,
18:45-21:45 Uhr**

**Mittwoch, 27.09.2023,
18:45-21:45 Uhr**

**Mittwoch, 25.10.2023,
18:45-21:45 Uhr**

**Mittwoch, 08.11.2023,
18:45-21:45 Uhr**

**Mittwoch, 22.11.2023,
18:45-21:45 Uhr**

**Mittwoch, 06.12.2023,
18:45-21:45 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 211,
107,30 €
bei Ermäßigung 53,65 €

232-2367

Heike Haltermann

**Mittwoch, 23.08.2023,
18:45-21:45 Uhr**

**Mittwoch, 06.09.2023,
18:45-21:45 Uhr**

**Mittwoch, 20.09.2023,
18:45-21:45 Uhr**

**Mittwoch, 18.10.2023,
18:45-21:45 Uhr**

**Mittwoch, 15.11.2023,
18:45-21:45 Uhr**

**Mittwoch, 29.11.2023,
18:45-21:45 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 211,
107,30 €
bei Ermäßigung 53,65 €

Weitere Termine auf der
nächsten Seite

241-2365

Heike Haltermann

Mittwoch, 17.01.2024,
18:45-21:45 Uhr

Mittwoch, 31.01.2024,
18:45-21:45 Uhr

Mittwoch, 14.02.2024,
18:45-21:45 Uhr

Mittwoch, 28.02.2024,
18:45-21:45 Uhr

Mittwoch, 13.03.2024,
18:45-21:45 Uhr

Mittwoch, 10.04.2024,
18:45-21:45 Uhr

Mittwoch, 24.04.2024,
18:45-21:45 Uhr

Mittwoch, 08.05.2024,
18:45-21:45 Uhr

Mittwoch, 22.05.2024,
18:45-21:45 Uhr

Mittwoch, 05.06.2024,
18:45-21:45 Uhr

Antoniusschule Beckum,
Raum 211,
153,30 €
bei Ermäßigung 76,65 €

241-2367

Heike Haltermann

Mittwoch, 24.01.2024,
18:45-21:45 Uhr

Mittwoch, 07.02.2024,
18:45-21:45 Uhr

Mittwoch, 21.02.2024,
18:45-21:45 Uhr

Mittwoch, 06.03.2024,
18:45-21:45 Uhr

Mittwoch, 20.03.2024,
18:45-21:45 Uhr

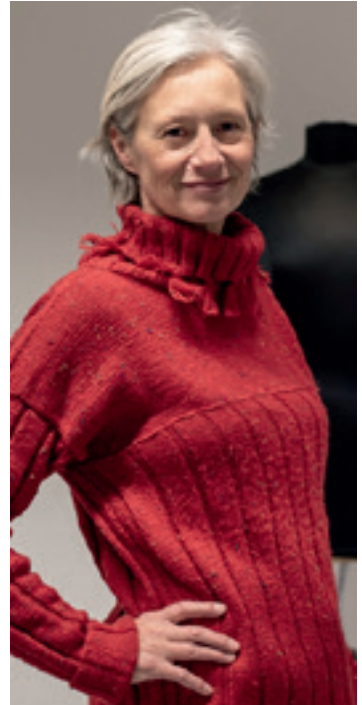
Mittwoch, 17.04.2024,
18:45-21:45 Uhr

Mittwoch, 15.05.2024,
18:45-21:45 Uhr

Mittwoch, 29.05.2024,
18:45-21:45 Uhr

Mittwoch, 12.06.2024,
18:45-21:45 Uhr

Antoniusschule Beckum,
Raum 211,
138,00 €
bei Ermäßigung 69,00 €



Sie haben Interesse am Unterrichten oder haben eine neue Idee für unser Kursprogramm? Bitte schreiben Sie eine e-mail an vhs@beckum.de.

Wir melden uns bei Ihnen.

Fotodesign

Digitale Fotos: Vom Speichern bis zum Fotobuch



Sie wollen Fotos in der Hand halten und daraus Publikationen erstellen? Das Internet macht es möglich: Urlaubsfotos oder Hochzeiten oder zum Beispiel die Dokumentation eines abgeschlossenen Projektes aus Ihrem Berufsalltag. Schritt für Schritt lernen Sie in diesem Seminar die Bilder am PC zu sortieren, zu bearbeiten und ein Fotobuch anzulegen.

Bei einem Fotobuch handelt es sich um ein professionell gedrucktes Buch Ihrer Digitalfotos, das sich zur Archivierung für berufliche und private Zwecke oder als Geschenk eignet. Eigene Fotos können zum direkten Ausprobieren mitgebracht werden.

Zusätzlich erhalten Sie einen Gutschein zur Herstellung des eigenen Fotobuches.

Die Gebühr ist auf 8 Teilnehmende berechnet, bei weniger Teilnehmende siehe Gebührentabelle.

232-2600

Petra Mohr

Samstag, 23.09.2023

10:00-15:00 Uhr

Antoniusschule Beckum,
Raum 113

keine Ermäßigung 21,00 €

241-2600W

Petra Mohr

Samstag, 16.03.2024

10:00-15:00 Uhr

Sekundarschule Wadersloh,
EDV-Raum

keine Ermäßigung 21,00 €

232-2602

Petra Mohr

Samstag, 28.10.2023

10:00-15:00 Uhr

Antoniusschule Beckum,
Raum 113

keine Ermäßigung 21,00 €

241-2602

Petra Mohr

Samstag, 17.02.2024

10:00-15:00 Uhr

Antoniusschule Beckum,
Raum 113

keine Ermäßigung 21,00 €

241-2603

Petra Mohr

Samstag, 20.04.2024

10:00-15:00 Uhr

Antoniusschule Beckum,
Raum 113

keine Ermäßigung 21,00 €

232-2610

Karlheinz Böhm

10 x Mittwoch,

13.09.2023-06.12.2023

19:00-20:30 Uhr

Antoniusschule Beckum,
Raum 102,

46,00 €

bei Ermäßigung 40,00 €

241-2610

Karlheinz Böhm

18 x Mittwoch,

17.01.2024-05.06.2024

19:00-20:30 Uhr

Antoniusschule Beckum,
Raum 102,

82,80 €

bei Ermäßigung 41,40 €

Einführung in die Fotobearbeitung mit Photoshop Elements 19

In diesem Kurs machen Sie sich mit dem Bildbearbeitungsprogramm Photoshop Elements vertraut. Dieses Programm ist einfach zu bedienen und für Hobbyfotograf*innen gut geeignet. Aber auch in einfachen beruflichen Anwendungen wird Photoshop Elements genutzt und kann für Ihre Dokumentationen und Öffentlichkeitsarbeit nutzbar gemacht werden.

Die Kursleiterin, selbständige Fotografin, führt Sie ein in die wichtigsten Anwendungsmöglichkeiten und gestaltet den Kursinhalt flexibel auf Ihre Bedürfnisse hin. Zudem stellt sie ein weiteres kostenfreies Programm „Darktable“ vor und gibt Empfehlungen für seine Anwendung.

Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem PC sollten vorhanden sein.

Bitte bringen Sie einen Stick mit eigenen Fotos mit.

Die Gebühr ist auf 8 Teilnehmende berechnet, bei weniger Teilnehmende siehe Gebührentabelle.

Foto-Arbeitsgemeinschaft am Abend



Der Kurs richtet sich an interessierte Hobbyfotografinnen und -fotografen aller Altersgruppen, die sich gemeinsam mit Gleichgesinnten regelmäßig über verschiedene Themen der Fotografie

austauschen und Ihre eigenen Kompetenzen im Rahmen der Digitalfotografie und der digitalen Fotobearbeitung weiterentwickeln möchten. Neben Bildbesprechungen und Themenabenden mit unterschiedlichen Schwerpunkten unternimmt die Foto-Arbeitsgemeinschaft regelmäßige Exkursionen zu verschiedenen Orten im Umkreis der Region. Voraussetzung für die Teilnahme sind Grundkenntnisse in der digitalen Fotobearbeitung sowie der sichere Umgang mit der eigenen Kamera. In der Gruppe werden Kreativität und ein konstruktives Miteinander gepflegt.

Der Kurs findet, je nach Absprache, auch online statt.

Fotodesign

Foto-Arbeitsgemeinschaft am Vormittag

In der Foto-AG erarbeiten die Mitglieder Bildmotive und -gestaltungen zu verschiedenen Themen. Je nach Vorkenntnissen der Teilnehmenden werden Grundlagen der Kamertechnik besprochen sowie Tipps zum Bildaufbau, zur Bildgestaltung und zur richtigen Auswahl der Motive gegeben und diskutiert.

Anschließend geht es in die Praxis über; raus zu den Motiven, die zum Thema ausgewählt wurden und ran an die Kamera.

Danach folgt die Bildbearbeitung am PC.
Die Arbeitsgemeinschaft ist offen für alle Interessierten!

232-2620

Petra Mohr

**13 x Donnerstag,
31.08.2023-07.12.2023**

09:30-11:00 Uhr

Antoniusschule Beckum,
Raum 113,
72,80 €
bei Ermäßigung 40,00 €

241-2620

Petra Mohr

**17 x Donnerstag,
18.01.2024-13.06.2024**

09:30-11:00 Uhr

Antoniusschule Beckum,
Raum 113,
95,20 €
bei Ermäßigung 47,60 €



MEHRCOGENERATIONENHAUS

Mütterzentrum Beckum e.V.



Tel.: 02521/82 44 90-0 · www.muetterzentrum.info

CAFÉ UND TREFFPUNKT FÜR ALLE GENERATIONEN

- ◆ Frühstücks- und Kuchenangebote
- ◆ Babycafé und Babykleidertauschbörse Eltern-/Großeltern-Kind-Spielgruppen
- ◆ Beratungsangebote für alle Generationen
- ◆ Angebote für SeniorInnen
- ◆ Treffen von Selbsthilfegruppen, Vereinen und Initiativen
- ◆ Generationsübergreifende Begegnungsmöglichkeiten

232-2870**Jürgen Schröder****12 x Montag,****04.09.2023-04.12.2023****16:45-17:45 Uhr**

Antoniusschule Beckum,

Raum 113

keine Ermäßigung 120,00 €

232-2872**Jürgen Schröder****12 x Montag,****04.09.2023-04.12.2023****17:45-18:45 Uhr**

Antoniusschule Beckum,

Raum 113

keine Ermäßigung 120,00 €

241-2870**Jürgen Schröder****10 x Montag,****08.01.2024-18.03.2024****16:45-17:45 Uhr**

Antoniusschule Beckum,

Raum 113

keine Ermäßigung 100,00 €

241-2871**Jürgen Schröder****10 x Montag,****08.04.2024-17.06.2024****16:45-17:45 Uhr**

Antoniusschule Beckum,

Raum 113

keine Ermäßigung 100,00 €

241-2872**Jürgen Schröder****10 x Montag,****08.01.2024-18.03.2024****17:45-18:45 Uhr**

Antoniusschule Beckum,

Raum 113

keine Ermäßigung 100,00 €

241-2873**Jürgen Schröder****10 x Montag,****08.04.2024-17.06.2024****17:45-18:45 Uhr**

Antoniusschule Beckum,

Raum 113

keine Ermäßigung 100,00 €

Keyboard Kurs

Sie wollten schon immer Keyboard spielen? Unsere Keyboardkurse sind für Anfängerinnen und Anfänger sowie Fortgeschrittene geeignet. Durch die Arbeit mit Kopfhörern ist eine individuelle Förderung möglich. Keyboard und Kopfhörer sind zum Unterricht mitzubringen.

**3 bis 5 Teilnehmende
Kursgebühren sind auf 3 Teilnehmende berechnet.**



Gesundheit

Gesundheitsfragen

Gesunde Ernährung

Entspannung

Wasser

Gymnastik

Fitness

Bewegungsspiele und Tanzen

Abenteuerliche Bildung

„vhs macht gesünder!“

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können.

Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte... wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

Vorträge zu Gesundheitsfragen informieren zu aktuellen medizinischen Themen und zur Gesundheitsprävention. In der anschließenden Diskussionsrunde besteht die Möglichkeit für konkretere Fragestellungen.

232-3001

**Prof. Dr. Dr.
Bettina Pfeleiderer**

**Mittwoch, 25.10.2023
18:00-19:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 8

keine Ermäßigung 8,00 €

Karten an der Abendkasse

**Um Anmeldung unter
02521 29-4206 oder
vhs@beckum.de wird
gebeten.**

Geschlechtersensible Medizin – kleine Unterschiede mit großer Wirkung

Was ist denn überhaupt geschlechtersensible Medizin und warum ist diese wichtig? Warum unterscheiden sich Männer und Frauen, wenn es um Medikamente und deren Wirkung geht? Warum erkranken Frauen öfter an Rheuma als Männer und Männer schwerer an Corona als Frauen? Warum ist das weibliche Immunsystem besser in Schwung und welche Rolle spielen Sexualhormone? Macht es einen Unterschied ob man als Patient oder Patientin von einem Arzt oder einer Ärztin behandelt wird? Diese und andere Fragen werden in diesem Vortrag interaktiv und mit vielen anschaulichen Beispielen beantwortet!

Die Dozentin ist Frau Professorin Dr. Dr. Bettina Pfeleiderer, Leiterin der Arbeitsgruppe Cognition & Gender der medizinischen Fakultät Münster.

Der Vortrag wird nach Möglichkeit auch als Hybridveranstaltung angeboten. Bitte beachten Sie hierzu die aktuellen Informationen auf unsere Homepage.

Durchblutungsstörungen

Die Durchblutungsstörungen, auch periphere arterielle Verschlusskrankheit (pAVK) genannt, ist eine Erkrankung der Arterien (Gefäße die vom Herzen weg zu den Organen/ Extremitäten führen), geprägt durch Verengungen durch Arteriosklerose. Es handelt sich um eine sehr häufige Erkrankung, wobei ca. 18% aller über 65 jährigen haben eine symptomfreie oder symptomatische pAVK haben. Die Anfangsstadien sind geprägt durch eine reduzierte Gehstrecke (Schaufensterkrankheit), die fortgeschrittenen Stadien durch nicht heilende Wunden oder Schmerzen bereits in Ruhe oder nachts. Die klassischen Risikofaktoren sind Rauchen, Bluthochdruck, Diabetes mellitus und hohe Fettwerte. Bei fortgeschrittenen Stadien ist die Sterblichkeit fast so hoch wie bei einem Dickdarmkrebs. Deswegen ist es wichtig, frühzeitig die Risikofaktoren zu reduzieren, um diese fortgeschrittenen Stadien gar nicht zu erreichen.

Der Dozent ist Herr Professor Dr. med. Alexander Oberhuber, Direktor der Klinik für Gefäßchirurgie, Universitätsklinikum Münster.

Der Vortrag wird nach Möglichkeit auch als Hybridveranstaltung angeboten. Bitte beachten Sie hierzu die aktuellen Informationen auf unsere Homepage.

Das verletzte Kind

Verletzen Kinder sich, womöglich die eigenen, ist man emotional schnell aufgewühlt, schlimmstenfalls kopflos. Wie beuge ich Verletzungen größtmöglich vor? Wie erkenne ich leichtere aber auch schwere Verletzungen von Kopf bis Fuß? Was ist in der Nachsorge und Weiterbehandlung wichtig für das verletzte Kind?

Diese Themen werden von Dr. Matthias Broermann, der auf 30 Jahre Erfahrung in Chirurgie, Unfallchirurgie und Kinderchirurgie zurückgreift, auch für Laien verständlich behandelt.

232-3002

**Prof. Dr.
Alexander Oberhuber**
Dienstag, 17.10.2023
18:00-19:30 Uhr
Antoniusschule Beckum,
Raum 8
keine Ermäßigung 8,00 €

Karten an der Abendkasse

**Um Anmeldung unter
02521 29-4206 oder
vhs@beckum.de wird
gebeten.**

232-3003

Dr. Matthias Broermann
Mittwoch, 15.11.2023
18:00-19:30 Uhr
Antoniusschule Beckum,
Raum 8, gebührenfrei

**Um Anmeldung unter
02521 29-4206 oder
vhs@beckum.de wird
gebeten.**

232-3004

Frank Beckmann

Dienstag, 28.11.2023
18:00-19:30 Uhr
 Antoniusschule Beckum,
 Raum 8
 gebührenfrei

Um Anmeldung unter
02521 29-4206 oder
vhs@beckum.de wird
gebeten.

Erfahrungen und Tipps eines Notfallmediziners

Der erfahrene Notfallmediziner Frank Beckmann gewährt Einblicke in seine Tätigkeit und gibt Anregungen für Entscheidungen, die in einem Notfall zu treffen sind. Diese Anregungen sind u.U. eine wichtige Grundlage für eine Entscheidungsfindung - insbesondere für Menschen, die eine andere Person rechtlich vertreten.



Sie haben Interesse am Unterrichten oder haben eine neue Idee für unser Kursprogramm? Bitte schreiben Sie eine e-mail an **vhs@beckum.de**.

Wir melden uns bei Ihnen.

Zivilisationskrankheiten ade – durch Ernährungsumstellung

Zivilisationskrankheiten wie Rheuma, Arthrose, Arthritis, Bluthochdruck und Diabetes nehmen in der Bevölkerung immer mehr zu. Oft hat die Ernährung darauf einen entscheidenden Einfluss. Da jede Person über die Auswahl der Lebensmittel selbst entscheiden kann, hat auch jeder Mensch die Möglichkeit, solche Krankheiten zu lindern, zu heilen oder deren Entstehung vorzubeugen.

In dem Vortrag gibt es viele Informationen zur Prävention und Selbstheilung durch Ernährungsumstellung.

Die Referentin erkrankte selbst an der Zivilisationskrankheit Arthrose. Mit der ganzheitlichen Gesundheitstherapie, GGT, hat sie selbst diese Zivilisationskrankheit geheilt. Dadurch motiviert ließ sie sich zur ganzheitlichen Gesundheitsberaterin ausbilden, die sie bei der IHK Frankfurt 2012 abgeschlossen hat.

Ihr ganzheitlicher Ansatz richtet sich nicht nach den Symptomen, (z.B. die Schmerzen), sondern sucht die Ursache. Allein davon hängt es ab, ob es gelingt, Zivilisationskrankheiten zu heilen.

232-3010W

**Angelika Wolzen-
Südema**

Mittwoch, 30.08.2023

18:00-19:30 Uhr

Rathaus Gemeinde

Wadersloh, Ratssaal

keine Ermäßigung 8,00 €

Karten an der Abendkasse

**Um Anmeldung unter
02521 29-4206 oder
vhs@beckum.de wird
gebeten.**





Seit über 70 Jahren ist unsere Partnerschaftsgesellschaft erfolgreich für mittelständische Unternehmen tätig. Mit unserem Team von ca. 75 Mitarbeitern an den Standorten Beckum und Wadersloh stellen wir uns täglich wachsenden Aufgaben. Zur weiteren Verstärkung unseres Teams suchen wir zum nächst möglichen Termin engagierte:

Wirtschaftsprüfer/in **sowie Steuerberater/in** **sowie Steuerfachangestellte/r** **sowie Finanzbuchhalter/in**

Das erwartet Sie:

- Vollumfängliche Betreuung von Mandanten
- Erstellung von Jahresabschlüssen und Steuererklärungen
- Bearbeitung der laufenden Finanzbuchhaltung

Das bringen Sie mit:

- Entsprechende Ausbildung
- Aufgeschlossenheit gegenüber digitalen Vorgängen
- Freude an einer dienstleistungsorientierten Arbeit sowie ein hohes Maß an Team- und Kommunikationsfähigkeit

Das bieten wir Ihnen:

- Ein ambitioniertes Team, das Sie tatkräftig unterstützt
- Selbständiges Arbeiten im Auftrag von Unternehmen und Privatpersonen
- Berufliche Weiterbildung



Wenn Sie uns kennenlernen möchten, senden Sie Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen per E-Mail oder per Post an:

Frölich Habrock & Partner mbB

Oelder Straße 66 · 59269 Beckum · p.froelich@froelich-habrock.de · www.froelich-habrock.de

Selbstverständlich behandeln wir Ihre Bewerbung streng vertraulich.

„Gesundheit im Gespräch“ und „Medizinischer Mittwoch“ sind zwei Reihen, die in Kooperation mit den Krankenhäusern in Lippstadt und Beckum organisiert werden. Zu den Vorträgen sind alle Interessierten eingeladen. Die Vorträge sind kostenfrei.

Über aktuelle Vorträge dieser Reihen informieren wir Sie zeitnah in der Presse und auf unserer Website.

Medizinischer Mittwoch: Demenz vorbeugen und erkennen

Wenn im Alter das Gedächtnis nachlässt, machen sich viele Sorgen, was dahintersteckt. Bekomme ich eine Demenz? Was würde das für mein Leben bedeuten? Kann ich diesem Schicksal entgehen und wenn ja wie? Andere sind schon betroffen durch Angehörige, die daran erkrankt sind. Hier helfen Informationen, um die Krankheit zu verstehen und besser damit umzugehen.

Informationen zu diesen Fragen und zum Angebot der Geriatrischen Klinik in Beckum gibt Ihnen Frau Dr. Krüger, Chefarztin der Geriatrie Beckum.

Gesundheit im Gespräch: Das Thema wird noch bekanntgegeben.

Bitte beachten Sie unsere Hinweise über die Presse und auf unserer Homepage.

Eine Kooperation mit dem Dreifaltigkeits-Hospital Lippstadt.

Medizinischer Mittwoch: Das Thema wird noch bekanntgegeben.

Bitte beachten Sie unsere Hinweise über die Presse und auf unserer Homepage.

232-3011W

Dr. Thea Krüger
Mittwoch, 18.10.2023
17:00-18:30 Uhr
Rathaus Gemeinde
Wadersloh, Ratssaal
gebührenfrei

Um Anmeldung unter
02521 29-4206 oder
vhs@beckum.de wird
gebeten.

232-3012W

Mittwoch, 20.09.2023
17:00-19:00 Uhr
Rathaus Gemeinde
Wadersloh, Ratssaal
gebührenfrei

Um Anmeldung unter
02521 29-4206 oder
vhs@beckum.de wird
gebeten.

241-3011W

Mittwoch, 24.04.2024
17:00-18:30 Uhr
Rathaus Gemeinde
Wadersloh, Ratssaal
gebührenfrei

Um Anmeldung unter
02521 29-4206 oder
vhs@beckum.de wird
gebeten.

232-3050

Bärbel Heichel

Donnerstag, 09.11.2023

17:00-18:30 Uhr

Antoniusschule Beckum,
Raum 8

keine Ermäßigung 7,50 €

Karten an der Abendkasse

**Um Anmeldung unter
02521 29-4206 oder
vhs@beckum.de wird
gebeten.**

Kostbare Natur unserer Wildpflanzen



Ist der Giersch wirklich ungeliebtes Unkraut oder welche Kräfte schlummern in ihm?

In einem kurzweiligen Streifzug durch die heimische Gartenflora wird Ihnen die Vielfalt hiesiger Heilkräuter vorgestellt. Wie können wir sie zubereiten, verwenden, gegen Alltagsbeschwerden und zur Stärkung des Immunsystems einsetzen? Lernen Sie spannende Heilpflanzen aus ihrem eigenen Garten kennen.

Je nach Verfügbarkeit bringt die Kursleiterin eigene Kräuter mit.

Gegebenenfalls 4 Euro Materialumlage direkt an die Kursleiterin.

Der Dozent Olaf Quiring ist Qigong-Lehrer, Kursleiter Taijiquan und Heilpraktiker

232-3051

Olaf Quiring

Mittwoch, 13.09.2024

18:00-19:00 Uhr

Antoniusschule Beckum,
Raum 8

keine Ermäßigung 7,50 €

Karten an der Abendkasse

**Um Anmeldung unter
02521 29-4206 oder
vhs@beckum.de wird
gebeten.**

Gesund atmen - besser leben

Die Bedeutung des Atems für unsere Gesundheit geht weit über die Sauerstoffversorgung hinaus. Der Atemvorgang hat starken Einfluss auf Durchblutung, Verdauung, Immunsystem, geistige Ruhe und Klarheit, Lebensfreude. Wie können wir unsere Atmung gezielter für unser Wohlbefinden nutzen?

In diesem Vortragsabend werden wesentliche Zusammenhänge erklärt und mit Hilfe kurzer 5-Minuten-Übungen praktisch erfahrbar gemacht.

Gesundheitsfragen

Vitamin D3 – Das Sonnenvitamin

Vitamin D3 ist nicht nur für die Knochen wichtig, sondern auch an zahlreichen Stoffwechselfvorgängen im Körper beteiligt. Nur wenige Nahrungsmittel enthalten Vitamin D3 und die Zufuhr nur über Ernährung reicht für den tatsächlichen Bedarf nicht aus. Größtenteils decken wir Menschen unseren Vitamin D3 Bedarf mithilfe der Sonnenbestrahlung über die Haut. Ist es sinnvoll Vitamin D3 zusätzlich einzunehmen? Was muss man dabei beachten? Mit welchen anderen Vitaminen und Mineralien wirkt es zusammen? Kann es eine Überdosierung von Vitamin D3 geben?

Diese und viele weitere Fragen werden in diesem Vortrag behandelt. Gerne können Fragen gestellt werden.

Gesunde Ernährung

„Gesundheit beginnt im Darm“, doch wie ernähre ich mich gesund? Wie ist unsere Nahrung zusammengesetzt? Welche Nahrungsmengen sind wovon und wofür gesund? Welchen Einfluss hat Ernährung auf unseren Bewegungsapparat? Wie gelingt eine angebrachte Darmreinigung? Wie tue ich der Darmflora etwas Gutes? Diese und viele weitere Fragen werden in dem Vortrag über Ernährung erläutert, damit anschließend die Darmgesundheit gezielt gefördert werden kann. Dr. Hans-Georg Pape ist Orthopäde und informiert seine Patienten regelmäßig über den Einfluss der Ernährung auf die Knochengesundheit.

Fit und Sicher mit dem Pedelec

Immer mehr Radfahrer*innen steigen auf ein Pedelec um, damit können leicht Geschwindigkeiten von 25 km/h erreicht werden. Diese Geschwindigkeit wird oftmals unterschätzt und kann bei Stürzen oder Zusammenstößen schwerwiegende Folgen haben. Die Landesverkehrswacht NRW der Polizei und die VHS bieten gemeinsam dieses Seminar für die Zielgruppe der Menschen über 60 Jahre an. „Fit mit dem Pedelec“ hat das Ziel, einen sicheren Umgang mit den Elektrofahrrädern zu vermitteln. Neben dem theoretischen Teil mit Auffrischung der Verkehrsregeln und Informationen zur Pedelecnutzung steht vor allem die Fahrpraxis im Vordergrund. Auf einem Parcours werden Fahr- und Geschicklichkeitsübungen für das sichere Fahren mit dem Pedelec trainiert. Dabei wird u. a. das richtige Bremsen vermittelt und die Beobachtung des Straßenverkehrs geschärft. Die Teilnahme ist entgeltfrei. Um eine **vorherige Anmeldung wird gebeten**, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Bitte bringen Sie ein verkehrssicheres Pedelec, einen Fahrradhelm und wetterfeste Kleidung mit.

241-3051

Olaf Quiring

**Mittwoch, 28.02.2024
18:00-19:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 8
keine Ermäßigung 7,50 €,

Karten an der Abendkasse

**Um Anmeldung unter
02521 29-4206 oder
vhs@beckum.de wird
gebeten.**

241-3052

Dr. Hans-Georg Pape

**Mittwoch, 15.05.2024
18:00-19:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 8
gebührenfrei

**Um Anmeldung unter
02521 29-4206 oder
vhs@beckum.de wird
gebeten.**

232-3070

Günther Quante

**Samstag, 26.08.2023
09:30-12:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 8
gebührenfrei

241-3070

Günther Quante

**Samstag, 20.04.2024
09:30-12:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 8
gebührenfrei

232-3100

Kristin Duwenbeck

Dienstag, 19.09.2023

18:00-21:00 Uhr

Antoniusschule Beckum,
Raum 5/6
gebührenfrei

Lebensmittelumlage ca.
15 Euro



Faires Kochen Kochabend mit fair gehandelten Produkten – ein gerechter Genuss



Kochen Sie in geselliger Atmosphäre mit Kristin Duwenbeck ein 3-Gänge-Menü aus fairen, bio, regionalen und saisonalen Zutaten. Bei Küchengesprächen und gemeinsamem Essen bleibt Zeit, sich über das Fair Trade und das Motto der Fairen Woche 2023 zu informieren.

Kristin Duwenbeck ist Oecotrophologin und engagiert sich für Vamos e.V., einem entwicklungspolitischen Verein in Münster.

In Kooperation mit Vamos e.V. und auf Initiative von Fair-trade Town Beckum.

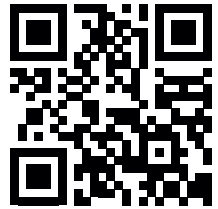
Die Teilnahme am Kochkurs ist kostenlos, es wird eine Lebensmittelumlage, ca. 15,- € (wird aktuell umgerechnet), erhoben.

Eine rechtzeitige Anmeldung bis 3 Tage vorher ist erforderlich.

BECKUM in der Hosentasche, immer dabei!

- Lokale Neuigkeiten und Geschehnisse
- Die besten Adressen der Stadt in einer App
- Vorteile, Aktionen und Rabatte in Deiner Nähe
- Kalender mit Veranstaltungen und Terminen
- Gastronomieverzeichnis mit Mittagstisch
- Jobbörse mit lokalen Stellenangeboten
- und vieles mehr...

Lade dir die
Dein Beckum App
kostenlos herunter!



#Tipp

Eine Auswahl der **VHS Kurse** findest Du auch in der **Dein Beckum App** und auf www.dein-beckum.de!



www.dein-beckum.de

Du findest uns auch bei



Reihe „Fit for Food“

„Fit for Food“ die neue Reihe in unserem Gesundheitsbereich beleuchtet diverse Fragestellungen im Hinblick auf eine angepasste Ernährungsweise. Sie erhalten Kurzvorträge (max. 30 Minuten) zu speziellen Ernährungsthemen gekoppelt an das anschließende gemeinsame Kochen und Genießen eines Tages-Menues aus regionalen und saisonalen Zutaten.

Frau Celina Eikenberg wird als gelernte Ökotrophologin Ernährungsfragen fachspezifisch beantworten.

Für alle „Fit for Food-Veranstaltungen“ ist eine rechtzeitige Anmeldung bis 3 Tage vorher erforderlich.

232-3140

Celina Eikenberg

Freitag, 15.09.2023

18:00-21:00 Uhr

Antoniusschule Beckum,
Raum 5/6

keine Ermäßigung 16,50 €

Fit for Food – Ernährung bei Osteoporose



Schon mit dem 30. Lebensjahr bauen die Knochen sich langsam in unserem Körper ab. Ab diesem Zeitpunkt können wir nur dafür sorgen, dass unsere Knochen gut erhalten bleiben, um Osteoporose vorzubeugen. Dazu benötigen wir vor allem Calcium, Vitamin D und Vitamin K. Wie Sie aktiv mit Ihrer Ernährung dazu beitragen können, möchte wir Ihnen in diesem Kurs zeigen. Die Power-Point Präsentation und Rezepte erhalten Sie zum Mitnehmen.

Bitte bringen Sie Behälter für Reste und eine Schürze mit.

+ Lebensmittelumlage um 12,50 € (wird aktuell berechnet) an die Kursleiterin.

Gesunde Ernährung

Fit for Food – Low-Budget, gesunde Ernährung geht auch ohne viel Geld!

Sie befinden sich in der Ausbildung, im Studium oder sind auf Grund der gestiegenen Kosten knapp bei Kasse, möchten sich aber dennoch gesund ernähren? Kein Problem, das geht auch ohne dabei viel Geld auszugeben. Kaum zu glauben? Sie bereiten zusammen ein 3-Gänge-Menü für unter 12 Euro pro Person zu. Die Power-Point Präsentation und Rezepte erhalten Sie zum Mitnehmen.

Bitte bringen Sie Behälter für Reste und eine Schürze mit.

+ Lebensmittelumlage maximal 11,99 € (wird aktuell berechnet) an die Kursleiterin.

Fit for Food – Ernährung bei rheumatischen Erkrankungen

Sie kennen es, die Gelenke sind steif, schmerzen und dahinter steckt der Entzündungsprozess einer rheumatischen Erkrankung. Mit der richtigen Ernährung können Sie hier viel zur Besserung Ihrer Beschwerden beitragen und somit mehr Aktivität im Alltag und Wohlbefinden erzeugen. Der Fokus liegt hierbei, auf der Umsetzung im Alltag und vor allem, wie die Teilnehmenden Omega-3-Fettsäuren, Vitamine, die entzündungshemmend wirken in ihre tägliche Ernährung integrieren können.

Bitte bringen Sie Behälter für Reste und eine Schürze mit.

+ Lebensmittelumlage um 12,50 € (wird aktuell berechnet) an die Kursleiterin.

Fit for Food – Vegane Ernährung, gesund und mit Geschmack

Vegane Ernährung wird in unserer heutigen Gesellschaft zu einem immer wichtigeren Thema. Nicht nur aus ethischen Gründen, sondern auch, um die Umwelt zu schonen hat ein Umdenken in diesen Zeiten für viele Menschen zur Umstellung des Ernährungsverhaltens geführt. Vegan, ist das auch immer gleich gesund? Können wir durch diese Ernährungsform alle Nährstoffe, die wir zum Leben brauchen abdecken? Wie können wir Vitamine, Mineralstoffe und auch Proteine nur aus einer pflanzenbasierten Ernährung ziehen?

Bitte bringen Sie Behälter für Reste und eine Schürze mit.

+ Lebensmittelumlage um 12,50 € (wird aktuell berechnet) an die Kursleiterin.

232-3141

Celina Eikenberg

Freitag, 17.11.2023

18:00-21:00 Uhr

Antoniusschule Beckum,
Raum 5/6

keine Ermäßigung 16,50 €

241-3140

Celina Eikenberg

Freitag, 19.04.2024

18:00-21:00 Uhr

Antoniusschule Beckum,
Raum 5/6

keine Ermäßigung 16,50 €

241-3141

Celina Eikenberg

Freitag, 07.06.2024

18:00-21:00 Uhr

Antoniusschule Beckum,
Raum 5/6

keine Ermäßigung 16,50 €

Gemeinsame Gaumenfreude

Im Sinne von „Gemeinsam statt einsam“, kochen und genießen Sie zusammen und stärken sich psychisch und physisch. Diese Gemeinsamkeit wird Sie bereichern.

Bei allen „Gemeinsame Gaumenfreuden“ ist eine rechtzeitige Anmeldung bis 3 Tage vorher erforderlich.

Gemeinsam mexikanisch kochen und genießen

Das Kochen und anschließende gemeinsame Genießen mexikanischer Rezepte unter der Anleitung unserer Kursleiterin aus Mexiko lässt Sie eintauchen in die große Kultur ihres Heimatlandes.

232-3152

**Carmen Alejandra
Ocampo-Kassner**

Freitag, 08.09.2023

18:00-21:00 Uhr

Antoniusschule Beckum,

Raum 5/6

keine Ermäßigung 13,20 €

Gemeinsame Gaumenfreude: mexikanisch – Gefüllte Poblano Chili



Der Poblano sieht optisch wie eine Paprika aus, ist aber ein mexikanischer Chili mit einem mildwürzigen Geschmack. Ursprünglich stammt der Poblano aus dem mexikanischen Bundesstaat Puebla. Er bildet die Basis für einige mexikanische Nationalgerichte wie z.B. „Los Chiles Poblano Relleno - gefüllte Pablono Chili“. Der Poblano wird oft mit leckeren Tomaten- oder Cremesaucen gefüllt und umhüllt. An diesem Abend wird eine Kreation mit Fleisch und eine vegetarische Variante zubereitet. Lassen Sie sich von der Geschmacksvielfalt dieses traditionellen mexikanischen Essens überraschen.

Weiterhin werden eine Vorspeise, ein Nachtisch sowie Getränke/Cocktails gemeinsam zubereitet.

Bitte bringen Sie Behälter für Reste und eine Schürze mit.
+ Lebensmittelumlage um 12,50 € (wird aktuell berechnet)
an die Kursleiterin.

Gesunde Ernährung

Gemeinsame Gaumenfreude: mexikanisch – Tamal

Der Tamal (aus dem Nahuatl Tamalli, „eingewickelt“) ist der allgemeine Name für verschiedene amerikanische Gerichte einheimischen Ursprungs, die im allgemeinen aus Maisteig hergestellt werden. Der Tamal ist in Mais, Banane, Magüey, Avocadoblättern oder sogar Aluminiumfolie oder Kunststoff eingewickelt. Er kann mit Fleisch, Gemüse, Chili, Obst, Sauce etc. oder ohne Füllung zubereitet werden, süß oder salzig.

In fast allen Ländern des amerikanischen Kontinents wurden verschiedene Tamal-Sorten entwickelt, insbesondere in Mexiko, Peru, Argentinien, Chile, Bolivien, den Ländern Mittelamerikas und weiteren Ländern Amerikas, in denen Mais einen überwiegenden Anteil an der Ernährung bildet. Der Ursprung des Mais liegt wahrscheinlich in der Zentralregion Mexikos, von wo aus er sich im Rest von Amerika ausbreitete.

Weiterhin werden eine Vorspeise ein Nachtisch sowie Getränke/Cocktails gemeinsam zubereitet.

Bitte bringen Sie Behälter für Reste und eine Schürze mit.
+ Lebensmittelumlage ca 12,50 € (wird aktuell umgelegt)
an die Kursleiterin.

Gemeinsame Gaumenfreude: mexikanisch – Vegetarisches Menü

Die mexikanische Küche ist in einem jahrelangen Prozess durch die Vermischung von Völkern und Kulturen beeinflusst worden. Sie beinhaltet unter anderem spanische, französische, arabische und karibische Traditionen und wird als immaterielles Weltkulturerbe anerkannt. Die Grundlage der mexikanischen Küche umfasst Mais, Bohnen, Chili, Jitomate (Tomate), Kürbis, Kürbisblüten und natürlich Tortillas (Mais-tortillas). Fast jedes mexikanische Gericht enthält mindestens eine dieser Zutaten.

In diesem Kurs werden traditionelle Gerichte aus verschiedenen Regionen Mexikos zubereitet. Das Hauptmenü serviert Linsenfleischbällchen in cremiger Erdnussauce mit Chipotle-Chili, mit Ceviche aus schwarzen Bohnen. Sie werden die Geschmackskombination lieben.

Weiterhin werden eine Vorspeise, ein Nachtisch sowie Getränke/Cocktails gemeinsam zubereitet.

Bitte bringen Sie Behälter für Reste und eine Schürze mit.
+ Lebensmittelumlage um 12,50 € (wird aktuell berechnet)
an die Kursleiterin

232-3155

**Carmen Alejandra
Ocampo-Kassner**

Samstag, 09.12.2023

13:00-16:00 Uhr

Antoniusschule Beckum,
Raum 5/6

keine Ermäßigung 13,20 €

241-3155

**Carmen Alejandra
Ocampo-Kassner**

Freitag, 15.03.2024

18:00-21:00 Uhr

Antoniusschule Beckum,
Raum 5/6

keine Ermäßigung 13,20 €

241-3156

**Carmen Alejandra
Ocampo-Kassner**

**Samstag, 15.06.2024
13:00-16:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 5/6
keine Ermäßigung 13,20 €

Gemeinsame Gaumenfreude: mexikanisch – Gefüllte Putenschnitzel mit Hibiskus Soße

Pechuga de pavo rellean con salsa de Jamaica

Die mexikanische Küche ist weltweit als vielseitig und abwechslungsreich bekannt. Lernen Sie heute den Einsatz der Hibiskusblüte als Grundlage für eine Geschmacksexplosion an gefülltem Putenschnitzel kennen.

Weiterhin werden eine Vorspeise ein Nachtisch sowie Getränke/Cocktails gemeinsam zubereitet.

Bitte bringen Sie Behälter für Reste und eine Schürze mit.
+ Lebensmittelumlage ca 12,50 € (wird aktuell umgelegt)
an die Kursleiterin.

232-3157

**Walter Christoph Franz
Donnerstag, 19.10.2023
18:30-21:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 5/6
keine Ermäßigung 13,20 €

Gemeinsame Gaumenfreude: italienisch

Unerschütterlich bewahrt die italienische Küche ihre Einzigartigkeit.

Fast – Food kommt nicht auf den Tisch. Mit Liebe, Sorgfalt und Begeisterung wendet man sich den Zutaten zu. Natürlich, schmackhaft und vielfältig beharrt die italienische Kochkunst auf Qualität. Zubereiten und Essen bedeuten Genuß, den man in Gemeinschaft teilt. Denn, so sagt ein italienisches Sprichwort: "Wer in Gesellschaft ißt, lebt in Heiterkeit."

Gemeinsam werden Sie ein klassisches Menü (Antipasto/ Vorspeise; Primo/1. Gang; Secondo/zweiter Gang; Dolce/ Dessert) zubereiten und genießen.

Bitte bringen Sie Behälter für Reste und eine Schürze mit.

+ Lebensmittelumlage um 20 € (wird aktuell umgelegt) an den Kursleiter.

Eine rechtzeitige Anmeldung bis 3 Tage vorher ist erforderlich.

Italienische Küche – eine heimliche Liebe Parte 1

241-3157

**Walter Christoph Franz
Donnerstag, 25.04.2024
18:30-21:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 5/6
keine Ermäßigung 13,20 €

Italienische Küche – eine heimliche Liebe Parte 2

Sie haben Interesse am Unterrichten oder haben eine neue Idee für unser Kursprogramm? Bitte schreiben Sie eine e-mail an vhs@beckum.de.

Wir melden uns bei Ihnen.

Gesunde Ernährung

Gemeinsame Gaumenfreude: indisch – Menuezauber



Die indische Küche umfasst Reis, Gemüse, Fleisch, Fisch und Roti (indisches Brot). Viele exotische Gewürze kommen zum Einsatz, oftmals sind die Gerichte dabei scharf. Kadhai Chicken, Chicken do Pyaza, Butter Chicken, Hyderabadi Kheema, Mughlai Paneer, Dal Bukhara, Dal Fry - klingen exotisch und anstrengend in der Herstellung? Es ist nicht so. Kochen Sie zu zweit vielleicht mit Ihrer besseren Hälfte, ihrem Kind oder einer Freundin/einem Freund ein komplettes Menü und sehen Sie, wie einfach und schnell indische Gerichte zubereitet werden können. Lassen Sie sich von Rosita Rehbock in ihre lokalen Kochfreuden einführen und unterweisen.

Bitte bringen Sie Behälter für Reste und eine Schürze mit.
+ Lebensmittelumlage ca 12,50 € (wird aktuell umgelegt)
an die Kursleiterin.

Eine rechtzeitige Anmeldung bis 3 Tage vorher ist erforderlich.

232-3158

Rosita Rehbock

Freitag, 20.10.2023

18:30-21:30 Uhr

Antoniusschule Beckum,
Raum 5/6

keine Ermäßigung 13,20 €

232-3160

Rosita Rehbock

Samstag, 16.09.2023

11:00-14:00 Uhr

Antoniusschule Beckum,

Raum 5/6

keine Ermäßigung 13,20 €

Gemeinsame Gaumenfreude: indisch – Köstlichkeiten aus Mangaluru



Verwenden Sie in ihren Gerichten Jaggery, Tamarinde oder Kokum? Wenn ja, sind Sie in diesem Kurs sicher richtig. Wenn nein auch, denn Sie lernen hier wie diese Zutaten Gerichte verfeinern können. Die mangalorische Küche ist eine vielseitige Mischung aus den unterschiedlichen Küchen entlang der Küste von Karnataka. Sie ist überwiegend von der südindischen Küche beeinflusst und nutzt Zutaten wie Curryblätter, Kokosnuss, Jaggery, roher Mango, Tamarinde und Kokum. Mangaloreer lieben dazu Reis in verschiedenen Formen. Rosita Rehbock, stellt Ihnen Köstlichkeiten aus dieser Hafenstadt vor, die auch ihre Heimatstadt ist.

Bitte bringen Sie Behälter für Reste und eine Schürze mit.
+ Lebensmittelumlage ca 12,50 € (wird aktuell umgelegt)
an die Kursleiterin.

Eine rechtzeitige Anmeldung bis 3 Tage vorher ist erforderlich.

241-3158

Rosita Rehbock

Montag, 11.03.2024

18:30-21:30 Uhr

Antoniusschule Beckum,

Raum 5/6

keine Ermäßigung 13,20 €

Gemeinsame Gaumenfreude: indisch – Specials aus Nordindien

Lernen Sie Spezialitäten der Nordindischen Küche kennen. Nordindische Gerichte sind in der Regel mit dicken, mäßig würzigen und cremigen Soßen unter Verwendung von getrockneten Früchten und Nüssen versehen. Milchprodukte wie Milch, Sahne, Ghee (Butterschmalz) und Joghurt spielen eine wichtige Rolle beim Kochen von herzhaften und süßen Gerichten. Amritsari Chole, Kashmiri Rogan Josh, Rajasthani Laal Maas, Dal Tadka, Palak Paneer sind nur einige der köstlichen Gerichte, die die nordindische Küche zu bieten hat. Lassen Sie sich von dieser Vielfalt verführen und kochen und speisen Sie gemeinsam mit Rosita Rehbock.

Bitte bringen Sie Behälter für Reste und eine Schürze mit.
+ Lebensmittelumlage ca 12,50 € (wird aktuell umgelegt)
an die Kursleiterin.

Eine rechtzeitige Anmeldung bis 3 Tage vorher ist erforderlich.

Gesunde Ernährung

Gemeinsame Gaumenfreude: indisch – Köstlich vegetarisch

Die indische Küche ist eine Fundgrube für Vegetarier, die schmackhaftes Essen lieben. Zahlreiche indische vegetarische Gerichte haben eine gehaltvolle Soße und ähneln sehr den nichtvegetarischen Varianten. Viele Soßen werden aus Gemüse wie Zwiebeln und Tomaten oder aus Zutaten wie Cashewnüssen oder Spinat hergestellt. Soßenarme Gerichte werden als „trocken“ bezeichnet und Sabzis genannt. Sabzis bestehen aus geröstetem Gemüse, das mit Gewürzen überzogen ist. Die meisten Gerichte werden entweder mit Reis oder Brot gegessen. Lassen Sie sich von dieser Vielfalt verführen und kochen und speisen Sie gemeinsam mit Rosita Rehbock.

Bitte bringen Sie Behälter für Reste und eine Schürze mit.
+ Lebensmittelumlage ca 12,50 € (wird aktuell umgelegt)
an die Kursleiterin.

Eine rechtzeitige Anmeldung bis 3 Tage vorher ist erforderlich.

241-3159

Rosita Rehbock

Samstag, 25.05.2024

11:00-14:00 Uhr

Antoniusschule Beckum,
Raum 5/6

keine Ermäßigung 13,20 €



232-3170W

**Dorothe Bertlich-
Baumeister**

**Donnerstag, 19.10.2023,
19:30-21:45 Uhr**

**Montag, 23.10.2023,
19:30-21:45 Uhr**

**Donnerstag, 26.10.2023,
19:30-21:45 Uhr**

**Montag, 30.10.2023,
19:30-21:45 Uhr**

**Donnerstag, 02.11.2023,
19:30-21:45 Uhr**

Sekundarschule

Wadersloh, Lehrküche

57,00 €

bei Ermäßigung 40,00 €

Fasten mal ganz anders – Basen stehen im Vordergrund

Dieser Kurs ist ein Angebot, basische Gerichte zu essen und nicht im klassischen Sinne auf Nahrung zu verzichten. Das Angebot geht über zweieinhalb Wochen. Wir besprechen theoretisch das Thema, beantworten anstehende Fragen und an zwei Abenden wird basisch gekocht.

Bei Nachfragen können Sie sich direkt an die Referentin wenden unter 0174 4158417.

Anmeldung bis 01.10.2023
zzgl. Lebensmittelumlage.

241-3170W

**Dorothe Bertlich-
Baumeister**

**Freitag, 16.02.2024,
19:30-21:45 Uhr**

**Samstag, 17.02.2024,
19:30-21:45 Uhr**

**Montag, 19.02.2024,
19:30-21:45 Uhr**

**Donnerstag, 22.02.2024,
19:30-21:45 Uhr**

**Freitag, 23.02.2024,
19:30-21:45 Uhr**

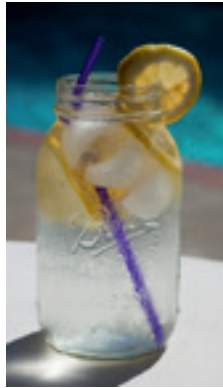
**Mittwoch, 28.02.2024,
19:30-21:45 Uhr**

St. Josef-Haus, Wadersloh
60,00 €

bei Ermäßigung 40,00 €

**+ Lebensmittelzulage
an die Kursleitung**

Fasten für Gesunde nach Buchinger für Erst- und Mehrfachfastende



Dieser Kurs ist ein Angebot, sich in einer Gruppe gemeinsam auf den Fastenweg zu machen. Die Gruppe trifft sich an festgelegten Terminen zum Austausch. Am ersten Abend gibt es umfassende Informationen zum Fasten. Bei den anderen Treffen geht es um Fasten, Bewegung, Ernährung und Entspannung. Bei den Treffen gibt es Tee, Wasser und Proben, die mit dem Fasten zu tun haben. Bitte eine Tasse und/oder ein Glas mitbringen. Das Nachtreffen wird als gemeinsamer Kochabend veranstaltet.

Bei Nachfragen wenden Sie sich bitte direkt an die Referentin unter 0174 4158417.

jeweils im St. Josef-Haus, Diestedder Straße 4, Wadersloh

Mittwoch, 08.03.2023 18:00 - 21:45 Uhr

Kochtreffen und Nachtreffen in der Lehrküche der Sekundarschule Wadersloh. Zzgl. Lebensmittelzulage an die Kursleitung.

Anmeldeschluss: 06.02.2024

Gesunde Ernährung

Schlank und Vital mit Jutta Overbeck



232-3180

Jutta Overbeck

10 x Montag,

07.08.2023-23.10.2023

09:00-10:00 Uhr

Antoniusschule Beckum,
Raum 8

keine Ermäßigung 95,00 €

Die Methode von Jutta Overbeck beruht auf dem Prinzip der Informationsvermittlung nach neuesten Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Die Teilnehmenden sollen lernen, ihre Essgewohnheiten zu hinterfragen, den individuellen Kalorienbedarf zu ermitteln, um ihre Ernährung sinnvoll umzustellen. Jutta Overbeck legt Wert auf Aufklärung. Deshalb erstaunt sie ihre Teilnehmenden mit neuen Ernährungstatsachen und räumt mit alten Vorurteilen auf. Jede Unterrichtsstunde konzentriert sich auf einen Bereich unserer Ernährung. Im Durchschnitt wird das Gewicht um ca. ein Kilogramm pro Woche reduziert.

Anmeldung bereits vor dem 10.8.2023 bei der VHS Beckum-Wadersloh möglich

Sie haben Interesse am Unterrichten oder haben eine neue Idee für unser Kursprogramm? Bitte schreiben Sie eine e-mail an **vhs@beckum.de**.

Wir melden uns bei Ihnen.



Das Tai Chi Chuan (Taijiquan) ist auch als chinesisches Schattenboxen bekannt. Es bietet ein umfangreiches System an fließenden Bewegungen, statischen Übungen und Meditationen, um die Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen und das eigene Wohlbefinden und die eigene Vitalität zu steigern. Die Wirkungsweise ist vielschichtig. Von Tai Chi Chuan können Herzkreislauferkrankungen, Schwäche bzw. Erkrankung des Immunsystems und des Haltungsapparates, Arthritis, Gelenkrheuma, häufig wiederkehrende Kopfschmerzen, nervöse Unruhe und Verdauungsprobleme günstig beeinflusst werden. Wer sich für Tai Chi Chuan entscheidet, zeigt, dass er die Verantwortung für seine eigene Gesundheit übernimmt und im Einklang mit den Kräften leben möchte, die uns alle umgeben.

Tai Chi Chuan – Fortgeschrittene

232-3200
Detlef Schmitt
**14 x Donnerstag,
24.08.2023-07.12.2023
18:00-19:30 Uhr**

 Antoniusschule Beckum,
Raum 202,
140,00 €
bei Ermäßigung 70,00 €

232-3202
Detlef Schmitt
**14 x Donnerstag,
24.08.2023-07.12.2023
19:30-21:00 Uhr**

 Antoniusschule Beckum,
Raum 202,
140,00 €
bei Ermäßigung 70,00 €

241-3200
Detlef Schmitt
**18 x Donnerstag,
11.01.2024-13.06.2024
18:00-19:30 Uhr**

 Antoniusschule Beckum,
Raum 202,
180,00 €
bei Ermäßigung 95,00 €

241-3202
Detlef Schmitt
**18 x Donnerstag,
11.01.2024-13.06.2024
19:30-21:00 Uhr**

 Antoniusschule Beckum,
Raum 202,
180,00 €
bei Ermäßigung 95,00 €

Entspannung

Haltungen und Techniken aus dem Tai Chi Chuan

In diesem Kurs wird besonders die bewusste Körperhaltung geschult, damit können nonverbale Zeichen nach außen gesetzt werden, falls hierzu Notwendigkeit besteht. Der Umgang mit Ängsten wird betrachtet und das Selbstbewusstsein gestärkt. Durch Ausprobieren grundlegender Techniken der Ab- und Gegenwehr wird Standsicherheit auch in unangenehmen Situationen vermittelt. Im Kurs wird mit Lockerheit, Spaß an der Sache und Augenzwinkern agiert statt mit Verbissenheit und sportlichem Ehrgeiz.

232-3206W

Detlef Schmitt

**10 x Montag,
04.09.2023-27.11.2023
18:15-19:15 Uhr**

VHS in den Gloria Werken,
Kursraum
57,10 €
bei Ermäßigung 40,00 €

241-3204

Detlef Schmitt

**9 x Freitag,
12.01.2024-15.03.2024
18:30-19:30 Uhr**

Gesamtschule
Ennigerloh-Neubeckum,
Aula, 51,40 €
bei Ermäßigung 40,00 €

241-3206W

Detlef Schmitt

**10 x Montag,
08.01.2024-18.03.2024
18:15-19:15 Uhr**

VHS in den Gloria Werken,
Kursraum
57,10 €
bei Ermäßigung 40,00 €

232-3204

Detlef Schmitt

**10 x Freitag,
08.09.2023-24.11.2023
18:30-19:30 Uhr**

Gesamtschule
Ennigerloh-Neubeckum,
Aula
57,10 €
bei Ermäßigung 40,00 €



Diese Kursangebote richten sich an Interessierte, die durch sanfte Körperübungen in Verbindung mit dem Atemfluss wieder mehr und mehr bei sich selbst ankommen, sich in ihrer Ganzheit wieder mehr wahrnehmen wollen. Die Körperübungen, in Verbindung mit Stilleübungen lassen uns spüren, wo unsere Stärken, aber wo auch Defizite sind. Unser Geist wird ruhiger, wenn unser Atem ruhiger wird, so kann ein Gefühl von Entspannung und Wohlbefinden auftreten.

Grundsätzlich kann jede/r Yoga üben. Die Übungen werden den Bedürfnissen des Übenden angepasst. Varianten der einzelnen Übungen, die aufgezeigt werden, helfen herauszufinden, was tut mir gut und was weniger.

Hatha-Yoga – Für Interessierte mit Vorkenntnissen - Online

Der Kurs richtet sich an Interessierte, die schon mehrere Yogakurse besucht haben. Gezielte Körper-, Atem-, Stille- und Meditationsübungen helfen uns, unser körperliches Wohlbefinden und unsere Lebensqualität zu verbessern.

Den Link zum Kurs teilt Ihnen die Kursleiterin rechtzeitig mit.

232-3210W

Monika Beumer

**8 x Montag,
11.09.2023-20.11.2023
18:30-19:45 Uhr**
online
keine Ermäßigung 38,30 €

241-3210W

Monika Beumer

**8 x Montag,
15.01.2024-11.03.2024
18:30-19:45 Uhr**
online
keine Ermäßigung 38,30 €

241-3211W

Monika Beumer

**8 x Montag,
15.04.2024-17.06.2024
18:30-19:45**
online
keine Ermäßigung 38,30 €



Entspannung

Hatha-Yoga – Für Interessierte mit Vorkenntnissen – Präsenzkurs

Anmeldeschluss: eine Woche vor Kursbeginn.

232-3212W

Monika Beumer

**8 x Dienstag,
12.09.2023-21.11.2023
09:00-10:30 Uhr**

VHS in den Gloria Werken,
Bewegungsraum
46,00 €
bei Ermäßigung 40,00 €

241-3212W

Monika Beumer

**8 x Dienstag,
16.01.2024-12.03.2024
09:00-10:30 Uhr**

VHS in den Gloria Werken,
Bewegungsraum
46,00 €
bei Ermäßigung 40,00 €

241-3213W

Monika Beumer

**8 x Dienstag,
16.04.2024-18.06.2024
09:00-10:30 Uhr**

VHS in den Gloria Werken,
Bewegungsraum
46,00 €
bei Ermäßigung 40,00 €

232-3214W

Monika Beumer

**8 x Dienstag,
12.09.2023-21.11.2023
18:00-19:30 Uhr**

VHS in den Gloria Werken,
Bewegungsraum
46,00 €
bei Ermäßigung 40,00 €

241-3214W

Monika Beumer

**8 x Dienstag,
16.01.2024-12.03.2024
18:00-19:30 Uhr**

VHS in den Gloria Werken,
Bewegungsraum
46,00 €
bei Ermäßigung 40,00 €

241-3215W

Monika Beumer

**8 x Dienstag,
16.04.2024-18.06.2024
18:00-19:30 Uhr**

VHS in den Gloria Werken,
Bewegungsraum
46,00 €
bei Ermäßigung 40,00 €

232-3216W

Monika Beumer

**8 x Dienstag,
12.09.2023-21.11.2023
20:00-21:30 Uhr**

VHS in den Gloria Werken,
Bewegungsraum
46,00 €
bei Ermäßigung 40,00 €

241-3216W

Monika Beumer

**8 x Dienstag,
16.01.2024-12.03.2024
20:00-21:30 Uhr**

VHS in den Gloria Werken,
Bewegungsraum
46,00 €
bei Ermäßigung 40,00 €

241-3217W

Monika Beumer

**8 x Dienstag,
16.04.2024-18.06.2024
20:00-21:30 Uhr**

VHS in den Gloria Werken,
Bewegungsraum
46,00 €
bei Ermäßigung 40,00 €

232-3218W

Monika Beumer

**8 x Mittwoch,
13.09.2023-29.11.2023
09:00-10:30 Uhr**

VHS in den Gloria Werken,
Bewegungsraum
46,00 €
bei Ermäßigung 40,00 €

241-3218W

Monika Beumer

**8 x Mittwoch,
17.01.2024-13.03.2024
09:00-10:30 Uhr**

VHS in den Gloria Werken,
Bewegungsraum
46,00 €
bei Ermäßigung 40,00 €

241-3219W

Monika Beumer

**8 x Mittwoch,
10.04.2024-19.06.2024
09:00-10:30 Uhr**

VHS in den Gloria Werken,
Bewegungsraum
46,00 €
bei Ermäßigung 40,00 €

MBSR ist die Abkürzung für „mindfulness based stress reduction“
im deutschsprachigen Raum bekannt als „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“.

Die Methode des MBSR wurde 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn zur Stressbewältigung und Stärkung von Gesundheit und Lebensfreude entwickelt und seitdem in zahlreichen Studien wissenschaftlich erforscht.

Dieser 8-wöchige Intensivkurs ist ein einfaches, weltanschaulich neutrales und nachhaltig wirksames Übungsprogramm, das sich für alle Menschen, unabhängig von Alter und körperlicher Verfassung, eignet. Der Kurs bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit, die Praxis der Achtsamkeit grundlegend kennenzulernen, ihre heilsamen Wirkungen zu erfahren und im täglichen Leben anzuwenden.

Kern des MBSR-Trainings sind geleitete Übungen zur Körperwahrnehmung (Body-Scan), einfache und sanfte Atem- und Bewegungsübungen aus dem Yoga, geleitete Geh- und Sitzmeditationen sowie Übungen für den Alltag.

Das klassische MBSR-Training umfasst

- einen Info- und Einführungsabend (vorab)
- eine 2,5 stündige Gruppensitzung pro Woche
- einen Tag der Achtsamkeit (9.00 - 16.00 Uhr)
- ein Vor- und Nachgespräch sowie
- tägliche Übungen für zu Hause.

Die Teilnehmenden bekommen Audioanleitungen für die Übungen zu Hause und ein umfangreiches Kurs-Handbuch mit Hintergrundinformationen, Texten und Aufgaben. Alle Interessierten sind eingeladen zu einem kostenlosen und unverbindlichen Info- und Einführungsabend, der weitergehende Informationen über die Methode und kleine praktische Übungen beinhaltet. Der Einführungsabend und/oder ein kurzes Vorgespräch sind Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs.

232-3220W

Monika Beumer

Mittwoch, 20.09.2023

19:30-21:00 Uhr

VHS in den Gloria Werken,
Bewegungsraum
gebührenfrei

241-3220W

Monika Beumer

Mittwoch, 10.01.2024

19:30-21:00 Uhr

VHS in den Gloria Werken,
Bewegungsraum
gebührenfrei

Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Infoabend zum MBSR-Kurs

Diese unverbindliche und kostenlose Info-Veranstaltung ist offen für alle Interessierten, die mehr über die Methode des MBSR erfahren möchten. Die Einführung bietet die Möglichkeit, die Dozentin und ihre Arbeitsweise kennen zu lernen. Sie erhalten einen persönlichen Einblick in die Praxis der Achtsamkeit anhand kleiner Übungen und grundlegende Informationen zum Konzept des MBSR. Zudem besteht Raum für Fragen zum Kursablauf, persönliche Anliegen und Einzelgespräche, um abzuklären, ob das MBSR Training ein geeigneter Weg für Sie ist.

Der Einführungsabend und/oder ein Vorgespräch sind Voraussetzung für die spätere Teilnahme am Kurs, der zwei Wochen nach dieser Veranstaltung an 8 Abenden mittwochs von 19.00 – 21.30 Uhr stattfindet. Nähere Informationen zum Kurs entnehmen Sie bitte der gesonderten Ausschreibung im VHS-Programm.

Entspannung

Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR 8-Wochen-Kurs

Zum Kurs bitte bequeme Kleidung und aus hygienischen Gründen eine eigene Matte, Decken, Kissen etc. mitbringen.

Anmeldung am bzw. nach dem Infoabend am 20.9.2023



Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR 8-Wochen-Kurs

Zum Kurs bitte bequeme Kleidung und aus hygienischen Gründen eine eigene Matte, Decken, Kissen etc. mitbringen.

Anmeldung am bzw. nach dem Infoabend am 10.01.2024

232-3221W

Monika Beumer

**Mittwoch, 18.10.2023,
19:00-21:30 Uhr**

**Mittwoch, 25.10.2023,
19:00-21:30 Uhr**

**Mittwoch, 08.11.2023,
19:00-21:30 Uhr**

**Mittwoch, 15.11.2023,
19:00-21:30 Uhr**

**Mittwoch, 22.11.2023,
19:00-21:30 Uhr**

**Mittwoch, 29.11.2023,
19:00-21:30 Uhr**

**Samstag, 02.12.2023,
09:00-16:00 Uhr**

**Mittwoch, 06.12.2023,
19:00-21:30 Uhr**

**Mittwoch, 13.12.2023,
19:00-21:30 Uhr**

VHS in den Gloria Werken,
Bewegungsraum

151,80 €

bei Ermäßigung 75,90 €

241-3221W

Monika Beumer

**Mittwoch, 24.01.2024,
19:00-21:30 Uhr**

**Mittwoch, 31.01.2024,
19:00-21:30 Uhr**

**Mittwoch, 07.02.2024,
19:00-21:30 Uhr**

**Mittwoch, 14.02.2024,
19:00-21:30 Uhr**

**Mittwoch, 21.02.2024,
19:00-21:30 Uhr**

**Mittwoch, 28.02.2024,
19:00-21:30 Uhr**

**Samstag, 02.03.2024,
09:00-16:00 Uhr**

**Mittwoch, 06.03.2024,
19:00-21:30 Uhr**

**Mittwoch, 13.03.2024,
19:00-21:30 Uhr**

VHS in den Gloria Werken,
Bewegungsraum

126,50 €

bei Ermäßigung 63,25 €

232-3222W**Monika Beumer****Freitag, 20.10.2023,
18:00-19:30 Uhr****Freitag, 03.11.2023,
18:00-19:30 Uhr****Freitag, 17.11.2023,
18:00-19:30 Uhr****Freitag, 01.12.2023,
18:00-19:30 Uhr**

online

keine Ermäßigung 26,30 €

**Stressbewältigung durch Achtsamkeit –
MBSR – Vertiefungskurs online**

Dieser Vertiefungskurs ist ein Angebot für Menschen, die bereits einen 8-Wochen-MBSR-Kurs besucht haben und ihre kontinuierliche Praxis zu Hause auffrischen und vertiefen möchten. Der Kurs bietet die Möglichkeit, die eigene Meditationspraxis im geschäftigen Alltag in der Regelmäßigkeit einer Gruppe immer wieder neu zu stärken, sich zu verbinden mit der Gemeinschaft der Praktizierenden und Unterstützung zu erleben in dem Prozess, der durch die Vertiefung der Meditationspraxis in uns selbst geschieht und in unser Umfeld hinein wirkt.

241-3222W**Monika Beumer****Freitag, 02.02.2024,
18:00-19:30 Uhr****Freitag, 16.02.2024,
18:00-19:30 Uhr****Freitag, 01.03.2024,
18:00-19:30 Uhr****Freitag, 15.03.2024,
18:00-19:30 Uhr**

online

keine Ermäßigung 26,30 €

Der Austausch über die Erfahrung in der Meditation ist ebenso wichtiger Bestandteil des Kurses wie die angeleiteten Übungen, die in Anlehnung an den 8-Wochen-Kurs vertiefend fortgeführt werden.



Bildung braucht Bücher!

**ERDNUSSDRUCK**Hoetmarer Straße 34 · 48324 Sendenhorst · Telefon 02526 9315-0 · www.erdnussdruck.de

Entspannung

Qigong

Der chinesische Begriff Qigong setzt sich zusammen aus „Qi“ (Atem, Lebenskraft, Lebensenergie) und „Gong“ (Übung, Arbeit bzw. Fähigkeit). Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen führen zur besseren Wahrnehmung von Körper und Geist, stärken die Lebenskraft, Gesundheit und die geistige Entwicklung.

Nach traditioneller chinesischer Medizin (TCM) fließt die Lebensenergie „Qi“ in Energiebahnen, die als Meridiane bezeichnet werden. Kommt es zu Blockaden des Energieflusses, können nach TCM – Betrachtungsweise, körperliche oder seelische Probleme auftreten. Qigong hilft, den eigenen Körper und seine Wirkkräfte besser kennenzulernen und durch gezielte Übungen den „Qi“-Strom anzuregen. Gesundheitliche Beschwerden sollen vermindert oder ihnen vorgebeugt werden.

In diesem Kurs werden Sie sowohl bewegte Übungen als auch stille Übungen kennenlernen. Wesentliche Grundlagen wie aufrechte, zentrierte Körperhaltung, Entspannung, grundlegende Atemmethoden und das Zusammenspiel von Atmung und Bewegung werden vermittelt.



232-3230

Olaf Quiring

**8 x Freitag,
15.09.2023-17.11.2023**

17:30-19:00 Uhr

Antoniusschule Beckum,
Raum 202

61,30 €

bei Ermäßigung 40,00 €

241-3230

Olaf Quiring

**8 x Freitag,
12.01.2024-08.03.2024**

17:30-19:00 Uhr

Antoniusschule Beckum,
Raum 202

61,30 €

bei Ermäßigung 40,00 €

241-3231

Olaf Quiring

**8 x Freitag,
12.04.2024-14.06.2024**

17:30-19:00 Uhr

Antoniusschule Beckum,
Raum 202

61,30 €

bei Ermäßigung 40,00 €

Sie haben Interesse am Unterrichten oder haben eine neue Idee für unser Kursprogramm? Bitte schreiben Sie eine e-mail an vhs@beckum.de.

Wir melden uns bei Ihnen.

Die Kursleiterin ist ausgebildete Yoga-Lehrerin mit Zusatzqualifikationen „Pränatal & Postnatal Yoga“.

232-3250

Lakshayini Ananthakumaran

**6 x Mittwoch,
23.08.2023-27.09.2023
09:30-10:30 Uhr**
Antoniusschule Beckum,
Raum 202
46,50 €
bei Ermäßigung 40,00 €

232-3251

Lakshayini Ananthakumaran

**7 x Mittwoch,
18.10.2023-06.12.2023
09:30-10:30 Uhr**
Antoniusschule Beckum,
Raum 202
54,30 €
bei Ermäßigung 40,00 €

241-3250

Lakshayini Ananthakumaran

**11 x Mittwoch,
10.01.2024-20.03.2024
09:30-10:30 Uhr**
Antoniusschule Beckum,
Raum 202
85,30 €
bei Ermäßigung 42,65 €

241-3251

Lakshayini Ananthakumaran

**10 x Mittwoch,
10.04.2024-19.06.2024
09:30-10:30 Uhr**
Antoniusschule Beckum,
Raum 202
77,50 €
bei Ermäßigung 40,00 €

Yoga für Schwangere



Hier wird sich bewusst Zeit für die Schwangerschaft genommen. Yoga in der Schwangerschaft stärkt sowohl das eigene Wohlbefinden als auch den Kontakt zum Baby. Die Yogaübungen helfen Schwangerschaftsveränderungen besser wahrzunehmen und positiv damit um zu gehen. Schwangerschaftsbeschwerden, wie Rückenschmerzen, Sodbrennen oder hormonelle Missstimmungen werden verringert. Zudem werden hilfreiche Atem- und Entspannungsübungen für die Geburtsvorbereitung eingeübt.

Die Kursleiterin ist ausgebildete Yoga-Lehrerin mit Zusatzqualifikationen „Pränatal& Postnatal Yoga“.

Bitte eine Matte, eine Decke, warme Socken und ein kleines Kissen mitbringen.

**Es können max. 10 Frauen teilnehmen.
Die Kursgebühren sind auf 4 Teilnehmende berechnet.**

Entspannung

Yoga – Rückbildungsgymnastik mit Baby bis 5 Monate



Viele Mütter leiden unter Rückenschmerzen und verspanntem Nacken vom vielen Halten, Tragen, Stillen und Füttern. Außerdem fühlen Sie sich aus der Form und Ihre Hormone machen, was sie wollen. Dazu ist es fast unmöglich ist, mal eine Stunde für sich selbst zu finden. Durch diesen Kurs finden Sie als Mama mit ihrem Baby durch Yoga nach der Geburt zu mehr Stärke, Entspannung und Gelassenheit. Alles über richtige Atmung und die besten Entspannungsübungen für Sie und Ihr Kind werden vorgestellt. Die Yoga Übungen zusammen mit ihrem Baby fördern die Bindung und helfen Ihnen, Schritt für Schritt wieder stärker zu werden. Der Kurs bietet eine wichtige und besondere Form der Rückbildung.

Bitte eine Matte, eine Decke, warme Socken und ein kleines Kissen mitbringen.

**Es können max. 8 Frauen teilnehmen.
Die Kursgebühren sind auf 4 Teilnehmende berechnet.**

232-3252

**Lakshayini
Ananthakumaran**

**6 x Montag,
21.08.2023-25.09.2023
09:15-10:15 Uhr**
Antoniusschule Beckum,
Raum 202
46,50 €
bei Ermäßigung 40,00 €

232-3252

**Lakshayini
Ananthakumaran**

**8 x Montag,
16.10.2023-04.12.2023
09:15-10:15 Uhr**
Antoniusschule Beckum,
Raum 202
62,00 €
bei Ermäßigung 40,00 €

241-3252

**Lakshayini
Ananthakumaran**

**10 x Montag,
08.01.2024-18.03.2024
9:15-10:15 Uhr**
Antoniusschule Beckum,
Raum 202
77,50 €
bei Ermäßigung 40,00 €

241-3253

**Lakshayini
Ananthakumaran**

**10 x Montag,
08.04.2024-17.06.2024
9:15-10:15 Uhr**
Antoniusschule Beckum,
Raum 202
77,50 €
bei Ermäßigung 40,00 €

Hatha Yoga für Anfänger

Yoga ist eine ursprünglich aus Indien stammend philosophische Lehre, bei der Atem- und Konzentrationsübungen mit gymnastischen Übungen kombiniert werden. Durch das konzentrierte Üben und Durchführen dieser Übungen hilft Yoga Stress abzubauen, zu entspannen und mehr Beweglichkeit zu erlangen. Ziel ist es Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und somit durch geistige Gesundheit auch die körperliche Gesundheit zu stärken. Die verschiedensten Übungen können eigenständig zu Hause angewendet werden.

Bitte eine Matte, eine Decke, warme Socken und ein kleines Kissen mitbringen.

Die Kursgebühren sind auf 7 Teilnehmende berechnet

232-3254

**Lakshayini
Ananthakumaran**

**14 x Freitag,
01.09.2023-01.12.2023
10:45-11:45 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 202

108,50 €

bei Ermäßigung 40,00 €

241-3254

**Lakshayini
Ananthakumaran**

**9 x Freitag,
12.01.2024-15.03.2024
10:45-11:45 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 202

69,70 €

bei Ermäßigung 40,00 €

241-3255

**Lakshayini
Ananthakumaran**

**9 x Freitag,
12.04.2024-21.06.2024
10:45-11:45 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 202

69,70 €

bei Ermäßigung 40,00 €



Entspannung

Yoga für den gesunden Rücken, vormittags

In diesem Kurs finden Sie einen sanften Einstieg oder Wiedereinstieg in die Yoga-Praxis. Die yogischen Werkzeuge sind darauf ausgerichtet, den Körper zu kräftigen, zu entspannen und wieder Energie und Lebensfreude zu entwickeln.

Bitte bringen Sie eine Woldecke, warme Socken und bequeme Sportkleidung und aus hygienischen Gründen Ihre eigene Matte mit.

Die Kursleiterin ist ausgebildete Yogalehrerin.

232-3260

Sonja Weißenborn

**14 x Montag,
21.08.2023-04.12.2023
10:35-12:05 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 202
64,40 €
bei Ermäßigung 40,00 €

241-3260

Sonja Weißenborn

**20 x Montag,
08.01.2024-17.06.2024
10:35-12:05 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 202
92,00 €
bei Ermäßigung 46,00 €

232-3261

Sonja Weißenborn

**14 x Montag,
21.08.2023-04.12.2023
20:00-21:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 202
64,40 €
bei Ermäßigung 40,00 €

241-3261

Sonja Weißenborn

**20 x Montag,
08.01.2024-17.06.2024
20:00-21:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 202
92,00 €
bei Ermäßigung 46,00 €



232-3270W**Ute Diethe-Wilinski****Samstag, 28.10.2023****11:00-14:00 Uhr**

VHS in den Gloria Werken,
Bewegungsraum
keine Ermäßigung 30,00 €

241-3270W**Ute Diethe-Wilinski****Samstag, 17.02.2024****11:00-14:00 Uhr**

VHS in den Gloria Werken,
Bewegungsraum
keine Ermäßigung 30,00 €

Entspannung mit Klangschalen – Workshop



Das kennen wir alle: tagtäglich erfahrener Stress beeinträchtigt die Lebensqualität, erzeugt schlechte Laune und macht anfällig für Krankheiten. Wir kommen aus dem Gleichgewicht, weil unsere innere Harmonie gestört ist. Denn unser Alltag macht es uns oft schwer, ein ausgewogenes Verhältnis an Anspannung und Entspannung zu finden. Daher ist es besonders wichtig, sich eine kleine Auszeit zu gönnen, zur Ruhe zu kommen und in sich selbst hinein zu hören. Die Schwingungen der Klangschalen können eine intensive Unterstützung sein. Denn mit ihren Klängen gelangen wir in eine tiefe Entspannung, schalten vom Alltag ab und lassen uns fallen.

In diesem Kurs begleiten die Klänge der Klangschalen eine Phantasiereise und/oder ein Märchen. Verschiedene Düfte untermalen die Entspannung. Kleine Übungen mit den Klangschalen verstärken die Wirkung.

Die Dozentin ist Klangmassagepraktikerin nach Peter Hess.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung, eine Decke, eine Matte und ein Kissen.

Die Kursgebühren sind auf 6 Teilnehmende berechnet.

Entspannung

Progressive Muskelentspannung (PME) mit Klangschalen

Die Progressive Muskelentspannung ist eine altbewährte Kurzenspannungsmethode. Sie ist leicht erlernbar; durch sie wird die körperlich, seelische Entspannung gefördert! Sie fühlen sich manchmal durch erlebten Stress verspannt, müde und ausgelaugt? Dann ist die PME genau das Richtige! Um sich wieder angenehmer zu spüren, den Körper bewusster wahrzunehmen, die Aufmerksamkeit und Achtsamkeit zu stärken, werden bei der PME verschiedene Muskelpartien im Liegen oder Sitzen bewusst angespannt und auch wieder entspannt: LOSLASSEN - LOCKERLASSEN - LÖSEN. Durch immer wiederkehrendes Üben werden Sie in der Lage sein, die PME in alltäglichen Situationen wie beim Zufahren, im Staustehen, Warten an der Kasse im Supermarkt oder der Arbeit im Büro anzuwenden.

Die Klänge der Klangschalen unterstützen dabei in wohliger Weise und erleichtern die Entspannung.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung, eine Decke, eine Matte und ein Kissen.

Die Kursgebühren sind auf 6 Teilnehmende berechnet.

232-3271W

Ute Diethe-Wilinski

**6 x Mittwoch,
25.10.2023-06.12.2023**

17:00-18:30 Uhr

VHS in den Gloria Werken,
Bewegungsraum
90,00 €
bei Ermäßigung 45,00 €

241-3271W

Ute Diethe-Wilinski

**6 x Mittwoch,
17.01.2024-21.02.2024**

17:00-18:30 Uhr

VHS in den Gloria Werken,
Bewegungsraum
90,00 €
bei Ermäßigung 45,00 €

Sie haben Interesse am Unterrichten oder haben eine neue Idee für unser Kursprogramm? Bitte schreiben Sie eine e-mail an **vhs@beckum.de**.

Wir melden uns bei Ihnen.

Pilates

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz. Durch ein sehr kontrolliertes Arbeiten werden Körper und Geist gleichermaßen gefordert. Basis der Übungen bildet die aktive Körpermitte, das sogenannte Powerhouse, verbunden mit einer präzisen Übungsausführung und unter Einsatz der Atemkontrolle. Das ausgewogene Programm aus Kräftigungs- und Dehnungsübungen verbessert die Körperhaltung und sensibilisiert die Körperwahrnehmung. Pilates strafft den gesamten Körper, trainiert den Rücken und die Tiefenmuskulatur, verbessert die Koordinationsfähigkeit und schult das Gleichgewicht.

Beim Training ersetzen fließende, harmonische Abläufe starre Einzelübungen und lassen die Teilnehmenden komplett im Workout aufgehen. Perfekt um den Energiefluss im Körper anzuregen.

232-3284**Ulrike Köhler**

**9 x Dienstag,
19.09.2023-28.11.2023
19:00-20:00 Uhr**

online

keine Ermäßigung 37,10 €

241-3284**Ulrike Köhler**

**9 x Dienstag,
09.01.2024-19.03.2024
19:00-20:00 Uhr**

online

keine Ermäßigung 37,10 €

241-3285**Ulrike Köhler**

**8 x Dienstag,
09.04.2024-04.06.2024
19:00-20:00 Uhr**

online

keine Ermäßigung 33,00 €

232-3285**Ulrike Köhler**

**Samstag, 28.10.2023
10:00-13:30 Uhr**

Antoniussschule Beckum,
Raum 202

keine Ermäßigung 14,60 €

Pilates – Ganzheitlichkeit im Fokus – Online-Training

Der Kurs wird online via Zoom angeboten. Dafür müssen die Teilnehmenden die Zoom App auf ihr Endgerät laden. Sie erhalten dann rechtzeitig zum Kursbeginn den passenden Link. Die Kursstunde steht auch als Aufzeichnung für max. 3 Tage zur Verfügung und kann bei Interesse per Mail zugesandt werden.

„Workshop Pilates – Ganzheitliches im Fokus“

An diesem Samstag genießen Sie Pilates mit Frau Köhler im Gymnastikraum der VHS Beckum-Wadersloh. Danach gehen Sie entspannt ins weitere Wochenende.

Entspannung

Abendgymnastik verknüpft mit Pilates

In diesem Kurs werden vor allem die Rücken- und Bauchmuskulatur, durch spezifische Atemrhythmen gleichzeitig gedehnt und gekräftigt. Zusätzlich fördert Pilates eine gesunde Körperhaltung, stärkt die Tiefenmuskulatur und hilft gleichzeitig bei der Stressbewältigung. Genießen Sie in Gemeinschaft diese kräftigende Abendgymnastik zum Tagesende.

Das Training findet barfuß oder mit Socken auf der Matte oder im Stehen statt. Dieser Präventivkurs richtet sich an gesunde Menschen zwischen 16 und 70 Jahre mit geringen Pilates-Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Sportbekleidung und aus hygienischen Gründen eine eigene Matte.

Fitmix grüßt Pilates



Hier finden Sie ein funktionelles Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur. Spezielle Pilateselemente stärken die Beckenbodenmuskulatur und Dehnübungen verhelfen Ihnen zu mehr Beweglichkeit und Vitalität. Musik sowie Kleingeräte wie Hanteln, Brasils, Steps, Balancepads, Therabänder, Pilatesring bieten einen abwechslungsreichen Trainingsabend.

Das Training findet barfuß oder mit Socken auf der Matte oder im Stehen statt. Dieser Präventivkurs richtet sich an gesunde Menschen zwischen 16 und 70 Jahren mit geringen Pilates-Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Sportbekleidung und aus hygienischen Gründen eine eigene Matte.

232-3290

Gabi Ianiero

**14 x Dienstag,
22.08.2023-05.12.2023**

18:30-19:30 Uhr

Antoniusschule Beckum,
Raum 202

43,40 €

bei Ermäßigung 40,00 €

241-3290

Gabi Ianiero

**20 x Dienstag,
09.01.2024-18.06.2024**

18:30-19:30 Uhr

Antoniusschule Beckum,
Raum 202

62,00 €

bei Ermäßigung 40,00 €

232-3292

Gabi Ianiero

**14 x Dienstag,
22.08.2023-05.12.2023**

19:45-20:45 Uhr

Antoniusschule Beckum,
Raum 202

43,40 €

bei Ermäßigung 40,00 €

241-3292

Gabi Ianiero

**20 x Dienstag,
09.01.2024-18.06.2024**

19:45-20:45 Uhr

Antoniusschule Beckum,
Raum 202

62,00 €

bei Ermäßigung 40,00 €

232-3296

Gabi Ianiero

**14 x Freitag,
25.08.2023-08.12.2023
09:30-10:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 202
43,40 €
bei Ermäßigung 40,00 €

241-3296

Gabi Ianiero

**18 x Freitag,
12.01.2024-14.06.2024
09:30-10:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 202
55,80 €
bei Ermäßigung 40,00 €

Rücken- und Beckenbodengymnastik mit Pilates

Ein funktionelles Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Das Training findet barfuß oder mit Socken auf der Matte oder im Stehen statt. Dieser Präventivkurs richtet sich an gesunde Menschen zwischen 16 und 70 Jahren mit geringen Pilates-Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Sportbekleidung und aus hygienischen Gründen eine eigene Matte.





Wassergewöhnung

Kinder ab 5 Jahren machen mit einfachen Übungen Erfahrungen mit dem Element Wasser. Gehen durch brusttiefes Wasser, Springen im und ins Wasser, Eintauchen mit Mund, Nase und Ohren geben Selbstvertrauen. Mit den Erfahrungen der Auftriebseigenschaft des Wassers wird dann in die Technik des Brustschwimmens eingeführt.

Mitzubringen sind ein Paar Schwimmflügel.
Anmeldeschluss: eine Woche vor Kursbeginn.

232-3300W

Norbert Evermann

**10 x Mittwoch,
13.09.2023-06.12.2023
16:30-18:00 Uhr**

Lehrschwimmbecken

Liesborn

keine Ermäßigung 41,40 €

232-3301W

Norbert Evermann

**10 x Freitag,
15.09.2023-01.12.2023
16:30-18:00 Uhr**

Lehrschwimmbecken

Liesborn

keine Ermäßigung 41,40 €

241-3302W

Norbert Evermann

**Mittwoch, 10.04.2024,
16:30-18:00 Uhr**

**Freitag, 12.04.2024,
16:30-18:00 Uhr**

**Mittwoch, 17.04.2024,
16:30-18:00 Uhr**

**Freitag, 19.04.2024,
16:30-18:00 Uhr**

**Mittwoch, 24.04.2024,
16:30-18:00 Uhr**

**Freitag, 26.04.2024,
16:30-18:00 Uhr**

**Freitag, 03.05.2024,
16:30-18:00 Uhr**

**Mittwoch, 08.05.2024,
16:30-18:00 Uhr**

**Mittwoch, 15.05.2024,
16:30-18:00 Uhr**

**Freitag, 17.05.2024,
16:30-18:00 Uhr**

Lehrschwimmbecken

Liesborn

keine Ermäßigung 31,00 €

241-3300W

Norbert Evermann

**10 x Mittwoch,
10.01.2024-13.03.2024
16:30-18:00 Uhr**

Lehrschwimmbecken

Liesborn

keine Ermäßigung 31,00 €

241-3301W

Norbert Evermann

**10 x Freitag,
12.01.2024-15.03.2024
16:30-18:00 Uhr**

Lehrschwimmbecken

Liesborn

keine Ermäßigung 31,00 €

Aquafitness/Aquatraining

Diese Kurse bieten effektives muskelkräftigendes, ausdauersteigerndes Training im Wasser, das den gesamten Körper gelenkschonend und spielerisch in Form bringt, die Fettverbrennung aktiviert und die Beweglichkeit steigert. Teilweise mit Kleingeräten. Die Kurse finden im Lehrschwimmbecken des Hallenbades statt und sind somit auch für Nichtschwimmer*innen geeignet.

Bitte beachten Sie, ob das Hallenbad zu Kursbeginn bereits wieder geöffnet hat.

Die Eintrittsgebühr wird zusätzlich erhoben.

Aquatraining

232-3305

**Gabi Ianiero/ Elena
Buchmüller-Siotkovski**

**11 x Dienstag,
12.09.2023-05.12.2023
08:05-8:50 Uhr**

Hallenbad Beckum
keine Ermäßigung 25,30 €

241-3305

**Gabi Ianiero/ Elena
Buchmüller-Siotkovski**

**14 x Dienstag,
09.01.2024-30.04.2024
08:05-8:50 Uhr**

Hallenbad Beckum
keine Ermäßigung 32,20 €



Aquafitness

232-3306

**Gabi Ianiero/ Elena
Buchmüller-Siotkovski**

**11 x Dienstag,
12.09.2023-05.12.2023
08:55-9:40 Uhr**

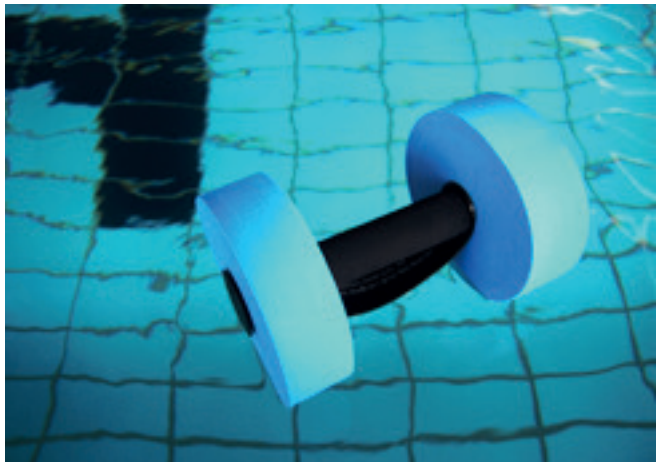
Hallenbad Beckum
keine Ermäßigung 25,30 €

241-3306

**Gabi Ianiero/ Elena
Buchmüller-Siotkovski**

**14 x Dienstag,
09.01.2024-30.04.2024
08:55-9:40 Uhr**

Hallenbad Beckum
keine Ermäßigung 32,20 €



Wasser

Aquatraining in der Mittagspause

Die Kursleiterin ist Physiotherapeutin.

Die Eintrittsgebühr wird zusätzlich erhoben.

232-3307

Barbara Springer

**11 x Dienstag,
12.09.2023-05.12.2023
12:45-13:30 Uhr**

Hallenbad Beckum

keine Ermäßigung 25,30 €

241-3305

Barbara Springer

**14 x Dienstag,
09.01.2024-30.04.2024
12:45-13:30 Uhr**

Hallenbad Beckum

keine Ermäßigung 32,20 €

Aquatraining für Gesundheitsbewusste

Die Eintrittsgebühr wird zusätzlich erhoben.

232-3330

N.N.

**11 x Montag,
11.09.2023-04.12.2023
07:15-08:00 Uhr**

Hallenbad Beckum

keine Ermäßigung 25,30 €

232-3331

N.N.

**11 x Montag,
11.09.2023-04.12.2023
10:30-11:15 Uhr**

Hallenbad Beckum

keine Ermäßigung 25,30 €

232-3332

N.N.

**11 x Montag,
11.09.2023-04.12.2023
12:45-13:30 Uhr**

Hallenbad Beckum

keine Ermäßigung 25,30 €

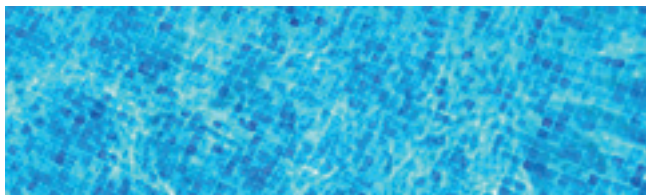
232-3333

N.N.

**11 x Montag,
11.09.2023-04.12.2023
13:35-14:20 Uhr**

Hallenbad Beckum

keine Ermäßigung 25,30 €



241-3330

N.N.

**14 x Montag,
08.01.2024-29.04.2024
07:15-08:00 Uhr**

Hallenbad Beckum

keine Ermäßigung 32,20 €

241-3331

N.N.

**14 x Montag,
08.01.2024-29.04.2024
10:30-11:15 Uhr**

Hallenbad Beckum

keine Ermäßigung 32,20 €

241-3332

N.N.

**14 x Montag,
08.01.2024-29.04.2024
12:45-13:30 Uhr**

Hallenbad Beckum

keine Ermäßigung 32,20 €

241-3333

N.N.

**14 x Montag,
08.01.2024-29.04.2024
13:35-14:20 Uhr**

Hallenbad Beckum

keine Ermäßigung 32,20 €

Wassergymnastik



Wasser ist das ideale Element, um Muskeltraining, Verbesserung der Beweglichkeit von Gelenken und Wirbelsäule, Training des Kreislaufs und der Ausdauer zu kombinieren. Gleichzeitig ist ein Training im Wasser Stress abbauend, gelenkschonend und entspannend. Wassergymnastik ist auch empfehlenswert für Interessierte, die bereits an ersten Verschleißerkrankungen leiden. Die Kurse sind für Schwimmer*innen und Nichtschwimmer*innen geeignet.

Die Kursleiterin ist Sport- und Gymnastiklehrerin und Physiotherapeutin.

232-3340W

Andrea Berlinghoff

**11 x Montag,
22.08.2023-05.12.2023
18:15-19:15 Uhr**

Lehrschwimmbecken

Liesborn

46,20 €

bei Ermäßigung 40,00 €

241-3340W

Andrea Berlinghoff

**20 x Dienstag,
09.01.2024-18.06.2024
18:15-19:15 Uhr**

Lehrschwimmbecken

Liesborn

66,00 €

bei Ermäßigung 40,00 €

232-3342W

Andrea Berlinghoff

**14 x Dienstag,
22.08.2023-05.12.2023
19:15-20:15 Uhr**

Lehrschwimmbecken

Liesborn

46,20 €

bei Ermäßigung 40,00 €

241-3342W

Andrea Berlinghoff

**20 x Dienstag,
09.01.2024-18.06.2024
19:15-20:15 Uhr**

Lehrschwimmbecken

Liesborn

66,00 €

bei Ermäßigung 40,00 €

Wasser

AquaFit-Kurs

Ihr Element ist das Wasser? Dann sind Sie bei unserem AquaFit-Kurs genau richtig. Unsere gezielten Übungen sind durch den Wasserwiderstand für die Muskeln effektiv kräftigend, aber trotzdem gelenkschonend. Das Herzkreislaufsystem, der Haltungsapparat und die Widerstandskraft werden gestärkt sowie die Ausdauer und Beweglichkeit verbessert. Mitmachen kann jeder, der seine Kondition und Leistungsfähigkeit steigern möchte.

Die Kursleiterin ist gelernte Fachangestellte für Bäderbetriebe und hat zahlreiche Aquatrainingzertifikate.

Bitte beachten Sie, ob das Hallenbad zu Kursbeginn bereits wieder geöffnet hat.

Die Eintrittsgebühr wird zusätzlich erhoben.

232-3350

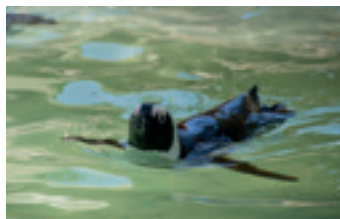
Christina Wöhle

**10 x Montag,
11.09.2023-27.11.2023
19:15-20:00 Uhr
Hallenbad Beckum
keine Ermäßigung 25,30 €**

241-3350

Christina Wöhle

**12 x Montag,
15.01.2024-22.04.2024
19:15-20:00 Uhr
Hallenbad Beckum
44,40 €
bei Ermäßigung 40,00 €**



AquaPowerFit-Kurs

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene, die Wasser lieben und zum Ende des Tages ihren Körper noch einmal richtig trainieren möchten. Muskelkraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Belastbarkeit werden besonders wirksam, aber aufgrund der Auftriebskraft des Wassers extrem gelenkschonend trainiert. Der Körper wird gestrafft, Fett abgebaut, die Stimmung aufgehellt und der Tag mit Spaß an gemeinsamer Bewegung beendet.

Die Kursleiterin ist gelernte Fachangestellte für Bäderbetriebe und hat zahlreiche Aquatrainingzertifikate.

Bitte beachten Sie, ob das Hallenbad zu Kursbeginn bereits wieder geöffnet hat.

Die Eintrittsgebühr wird zusätzlich erhoben.

232-3351

Christina Wöhle

**10 x Montag,
11.09.2023-27.11.2023
20:00-20:45 Uhr
Hallenbad Beckum
keine Ermäßigung 25,30 €**

241-3351

Christina Wöhle

**12 x Montag,
15.01.2024-22.04.2024
20:00-20:45 Uhr
Hallenbad Beckum
44,40 €
bei Ermäßigung 40,00 €**

232-3370W**Katharina Polowinez****13 x Mittwoch,
23.08.2023-06.12.2023
19:00-20:00 Uhr**Lehrschwimmbcken
Liesborn

Aqua-Gymnastik für Schwangere

Das Element Wasser bietet der werdenden Mutter und dem Kind eine Zeit der Entspannung und des Wohlbefindens. Durch Gymnastik, Aquajogging, Lockerungsübungen und den Auftrieb des Wassers werden Schwangerschaftsbeschwerden gelindert. Gelenke und die Rumpfmuskulatur werden entlastet, Verspannungen gelöst. Der Körper wird sanft auf die Geburt vorbereitet. Kostenerstattung ist durch die Krankenkasse möglich. Die Kursleiterin ist Hebamme. Das Angebot ist fortlaufend. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Pro Termin 7 Euro Gebühr. Das Angebot ist fortlaufend.**241-3370W****Katharina Polowinez****21 x Mittwoch,
10.01.2024-19.06.2024
19:00-20:00 Uhr**Lehrschwimmbcken
Liesborn**232-3372W****Katharina Polowinez****13 x Mittwoch,
23.08.2023-06.12.2023
20:00-21:00 Uhr**Lehrschwimmbcken
Liesborn40,30 €
bei Ermäßigung 40,00 €

Aqua-Gymnastik für Frauen: Schwerpunkt Beckenboden

Wassergymnastik ist ein spezielles Bewegungstraining im Wasser, das Rücken und Gelenke schont, das Herz-Kreislaufsystem und die Muskulatur kräftigt.

In dem Kurs werden die Beckenbodenmuskeln trainiert, aber auch Po- und Bauchmuskeln gekräftigt und trainiert. Der Kurs wendet sich an Frauen, die nach der Geburt ihren Beckenboden trainieren möchten und an alle, die ihre Beckenbodenmuskulatur besonders stärken möchten.

241-3372W**Katharina Polowinez****21 x Mittwoch,
10.01.2024-19.06.2024
20:00-21:00 Uhr**Lehrschwimmbcken
Liesborn65,10 €
bei Ermäßigung 40,00 €

Gymnastik

Fit im Alltag



Hier werden alle Muskelgruppen gekräftigt und gedehnt, die für einen gesunden Alltag notwendig sind. Sie trainieren Ihre Rücken- und Bauchmuskulatur und den Beckenboden. Gleichgewichts- und Koordinationsübungen gehören ebenso in das Programm wie Körperwahrnehmung und Entspannung.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen eine eigene Matte mit.

Fit nach Feierabend

Nach einem anstrengenden Tag, vielleicht mit überwiegend sitzender Tätigkeit, werden in diesem Kurs alle Muskelgruppen gekräftigt und gedehnt und für einen gesunden Alltag gestärkt. Neben Ihrer Rücken- und Bauchmuskulatur wird auch der Beckenboden trainiert. Gleichgewichts- und Koordinationsübungen gehören ebenso in das Programm wie Körperwahrnehmung und Entspannung.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen eine eigene Matte mit.

232-3400

Marietta Findling

**13 x Mittwoch,
30.08.2023-06.12.2023**

17:15-18:15 Uhr

Seniorentagesstätte Neu-
beckum, Gymnastikraum
46,50 €
bei Ermäßigung 40,00 €

241-3400

Marietta Findling

**21 x Mittwoch,
10.01.2024-19.06.2024**

17:15-18:15 Uhr

Seniorentagesstätte Neu-
beckum, Gymnastikraum
81,40 €
bei Ermäßigung 40,70 €

232-3401

Marietta Findling

**12 x Mittwoch,
30.08.2023-06.12.2023**

18:30-19:30 Uhr

Seniorentagesstätte Neu-
beckum, Gymnastikraum
46,50 €
bei Ermäßigung 40,00 €

241-3401

Marietta Findling

**21 x Mittwoch,
10.01.2024-19.06.2024**

18:30-19:30 Uhr

Seniorentagesstätte Neu-
beckum, Gymnastikraum
81,40 €
bei Ermäßigung 40,70 €

232-3420

Bärbel Heichel**14 x Donnerstag,****24.08.2023-07.12.2023****11:00-11:45 Uhr**Antoniusschule Beckum,
Raum 202

40,30 €

bei Ermäßigung 40,00 €

Vitalgymnastik



In Vitalgymnastik erwartet die Teilnehmer eine Mischung für Körper, Geist und Seele. Bewegung und bewusstes Atmen sowie Entspannung tragen zum Wohlbefinden bei. In diesem Kurs werden Übungen hierzu erklärt und eingeübt sowie sämtliche Muskelgruppen mit Dehnungs- und Kräftigungsübungen nacheinander gestärkt. Zum Ende jeder Stunde gehört eine Entspannungsübung, die im Alltag zu Hause Verwendung finden kann. Nach der Stunde gehen Sie bewegt und entspannt in den Tag.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Sportkleidung und eine eigene Matte.

241-3420

Bärbel Heichel**18 x Donnerstag,****11.01.2024-13.06.2024****11:00-11:45 Uhr**Antoniusschule Beckum,
Raum 202

51,80 €

bei Ermäßigung 40,00 €

Gesunder Rücken, gute Nerven

In diesem Kurs werden Sie zu Achtsamkeitsübungen angeleitet. Sie erkennen sensibler, wie Körper und Psyche zusammenarbeiten und wie Sie dies nutzen können. Bei Stress nimmt unsere Körperspannung unwillkürlich zu und wir werden verspannt. Durch Übungen, die den ganzen Körper mit einbeziehen, gelangen Sie zu einem guten Körpergefühl, Verspannungen werden erkannt und gelöst.

Sämtliche Übungen werden sorgsam angeleitet und erklärt mit dem Ziel, Teilnehmerinnen und Teilnehmer bewegt und entspannt in den Tag gehen zu lassen.

Bitte bringen Sie ein Getränk, bequeme Sportkleidung und eine eigene Matte mit.

Gymnastik

Frühgymnastik



Werden Sie fit - bleiben Sie fit durch Gymnastik mit kleinen Hilfsmitteln wie Hanteln, Steps und TheraBand zur Steigerung der Fitness. Wir kräftigen den ganzen Körper und steigern die Kondition.

Bitte mitbringen: Getränk, Handtuch, eigene Matte

232-3424

Gabi Ianiero/ Elena Buchmüller-Siotkovski

14 x Freitag, 25.08.2023-08.12.2023

08:15-09:15 Uhr

Antoniusschule Beckum, Raum 202

43,40 €

bei Ermäßigung 40,00 €

241-3424

Gabi Ianiero/ Elena Buchmüller-Siotkovski

18 x Freitag, 12.01.2024-14.06.2024

08:15-09:15 Uhr

Antoniusschule Beckum, Raum 202

55,80 €

bei Ermäßigung 40,00 €

Sie haben Interesse am Unterrichten oder haben eine neue Idee für unser Kursprogramm? Bitte schreiben Sie eine e-mail an vhs@beckum.de.

Wir melden uns bei Ihnen.

Wirbelsäulengymnastik



Rückenbeschwerden – wer kennt sie nicht? Sie sind die Schattenseiten unserer Zivilisation.

Die Wirbelsäulengymnastik beugt Gelenk- und Rückenleiden vor, Übungen stärken die Muskulatur, verkürzte Muskeln werden gedehnt, die Beweglichkeit der Wirbelsäule soll (wieder) hergestellt werden. Angeboten werden Übungen für den gesamten Bewegungsapparat.

Bitte bringen Sie Ihre eigene Matte und eine Decke mit.

Die Kursleiterin ist ausgebildete Gymnastiklehrerin und Sporttherapeutin.

232-3440

**Sabine
Weiss-Stuckmann**

**14 x Dienstag,
22.08.2023-05.12.2023
16:30-17:15 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 202
keine Ermäßigung 32,20 €

241-3440

**Sabine
Weiss-Stuckmann**

**10 x Dienstag,
09.01.2024-19.03.2024
16:30-17:15 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 202
keine Ermäßigung 23,00 €

241-3441

**Sabine
Weiss-Stuckmann**

**10 x Dienstag,
09.04.2024-18.06.2024
16:30-17:15 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 202
keine Ermäßigung 23,00 €

232-3442

**Sabine
Weiss-Stuckmann**

**14 x Dienstag,
22.08.2023-05.12.2023
17:30-18:15 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 202
keine Ermäßigung 32,20 €

241-3442

**Sabine
Weiss-Stuckmann**

**10 x Dienstag,
09.01.2024-19.03.2024
17:30-18:15 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 202
keine Ermäßigung 23,00 €

241-3443

**Sabine
Weiss-Stuckmann**

**10 x Dienstag,
09.04.2024-18.06.2024
17:30-18:15 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 202
keine Ermäßigung 23,00 €

Gymnastik

Beweglich und mobil ab 60 Jahre



In diesem Kurs werden gymnastische Übungen zur Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit angeboten. Die Übungen fördern die Beweglichkeit Ihrer Gelenke, stärken die Muskulatur und erhöhen das allgemeine Wohlbefinden. Sie verbessern die geistige Leistungsfähigkeit, steigern Ihre Konzentrationsfähigkeit und senken das Unfallrisiko im Alltag.

Die Kurse richten sich vor allen Dingen an Interessierte mit Vorkenntnissen. Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Ihre eigene Matte mit.

Die Kursleiterin ist ausgebildete Gymnastiklehrerin und Sporttherapeutin.

232-3444

Sabine Weiss-Stuckmann

**14 x Donnerstag,
24.08.2023-07.12.2023
09:00-09:45 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 202
keine Ermäßigung 32,20 €

241-3444

Sabine Weiss-Stuckmann

**10 x Donnerstag,
11.01.2024-21.03.2024
09:00-09:45 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 202
keine Ermäßigung 23,00 €

241-3445

Sabine Weiss-Stuckmann

**9 x Donnerstag
11.04.2024-20.06.2024
09:00-09:45 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 202
keine Ermäßigung 20,70 €

232-3446

Sabine Weiss-Stuckmann

**14 x Donnerstag,
24.08.2023-07.12.2023
10:00-10:45 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 202
keine Ermäßigung 32,20 €

241-3446

Sabine Weiss-Stuckmann

**10 x Donnerstag,
11.01.2024-21.03.2024
10:00-10:45 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 202
keine Ermäßigung 23,00 €

241-3447

Sabine Weiss-Stuckmann

**9 x Donnerstag,
11.04.2024-20.06.2024
10:00-10:45 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 202
keine Ermäßigung 20,70 €

Wirbelsäulengymnastik in Liesborn und Wadersloh



Der Kurs umfasst gezielte und ausgewogene Übungen zur Stabilisation und Mobilisation der Wirbelsäule. Muskuläre Dysbalancen werden ausgeglichen, und die gesamte Rückenmuskulatur wird gestärkt. Das Training der Rückenmuskulatur wird durch gezielte Workouts für Bauch, Beine und Po ergänzt.

Ein straffer Rumpf kommt nicht nur optisch zur Geltung, sondern garantiert auch eine gute Haltung. Der Kurs dient zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden wie sie in vielen Berufen durch einseitige Belastung entstehen und eignet sich nicht für Personen mit akuten Schmerzen. Abgerundet wird der Kurs mit einer kleinen Entspannungsphase.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Ihre eigene Matte mit.

232-3453W

Maria Gerke

**10 x Mittwoch,
23.08.2023-22.11.2023
18:45-19:45 Uhr**

Grundschule Liesborn, Aula
keine Ermäßigung 38,80 €
bei 8 Teilnehmenden

241-3453W

Maria Gerke

**20 x Mittwoch,
10.01.2024-19.06.2024
18:45-19:45 Uhr**

Grundschule Liesborn, Aula
77,50 €
bei Ermäßigung 40,00 €
bei 8 Teilnehmenden

232-3454W

Anja Pröpper

**13 x Donnerstag,
31.08.2023-07.12.2023
17:00-18:00 Uhr**

Grundschule Liesborn, Aula
40,30 €
bei Ermäßigung 40,00 €

241-3454W

Anja Pröpper

**19 x Donnerstag,
11.01.2024-20.06.2024
17:00-18:00 Uhr**

Grundschule Liesborn, Aula
58,90 €
bei Ermäßigung 40,00 €

232-3455W

Anja Pröpper

**13 x Donnerstag,
31.08.2023-07.12.2023
18:00-19:00 Uhr**

Grundschule Liesborn, Aula
40,30 €
bei Ermäßigung 40,00 €

241-3455W

Anja Pröpper

**19 x Donnerstag,
11.01.2024-20.06.2024
18:00-19:00 Uhr**

Grundschule Liesborn, Aula
58,90 €
bei Ermäßigung 40,00 €

241-3450W

Sandra Schulze-Dasbeck

**10 x Freitag,
12.01.2024-22.03.2024
09:00-10:00 Uhr**

VHS in den Gloria Werken,
Bewegungsraum
keine Ermäßigung 38,80 €
bei 8 Teilnehmenden

241-3451W

Sandra Schulze-Dasbeck

**9 x Freitag,
12.04.2024-21.06.2024
09:00-10:00 Uhr**

VHS in den Gloria Werken,
Bewegungsraum
keine Ermäßigung 34,90 €
bei 8 Teilnehmenden



Ziel dieses Kurses ist es, Übungen und Wissen zur Prävention, Verringerung und Beseitigung von Rückenproblemen durchzuführen und zu vermitteln und dadurch Handlungskompetenzen aufzubauen. Muskeln zur aktiven Stabilisation der Wirbelsäule werden intensiv trainiert, Flexibilität verbessert und günstige Bewegungsformen für den Alltag eingeübt. Dabei werden Bezüge zum eigenen Bewegungsverhalten hergestellt. Auch die funktionelle Anatomie/ Krankheitsentstehung werden in diesem Zusammenhang bei Bedarf erklärt.

Zielgruppe sind alle Interessierten, v.a. diejenigen, die im aktiven Berufsleben stehen.

Der Dozent ist staatlich geprüfter Physiotherapeut und lizenziierter Rückenschullehrer.

Bitte eine eigene Matte mitbringen.

Die Kursgebühren sind auf 8 Teilnehmende berechnet.

232-3460

Thomas Laudien

**13 x Montag,
28.08.2023-04.12.2023
17:15-18:15 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 202
50,40 €
bei Ermäßigung 40,00 €

241-3460

Thomas Laudien

**20 x Montag,
08.01.2024-17.06.2024
17:15-18:15 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 202
77,50 €
bei Ermäßigung 40,00 €

Sie haben Interesse am Unterrichten oder haben eine neue Idee für unser Kursprogramm? Bitte schreiben Sie eine e-mail an vhs@beckum.de.

Wir melden uns bei Ihnen.

Pilates

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen.

Rückenfit mit Pilates

In diesem Kurs geht es um das Training von Haltung, Koordination und Körpergefühl kombiniert an das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates. Viele rückschonende Bewegungen für den Alltag werden trainiert, um langfristig Rückenschmerzen durch die Kräftigung von Rücken-, Rumpf- und Bauchmuskulatur zu lindern oder zu vermeiden. Die Übungen zur Beweglichkeit, Stärkung und Entspannung werden ihre Wirbelsäule entlasten.

Bitte Sportkleidung, eigenes Handtuch, Socken, Getränk und aus hygienischen Gründen eine eigene Matte mitbringen.

Der Dozent ist Sportlehrer mit Zusatzqualifikation „Gesunder Rücken“.

232-3470W
Zoran Damcevski

**10 x Donnerstag,
31.08.2023-16.11.2023
19:30-21:00 Uhr**

VHS in den Gloria Werken,
Bewegungsraum
90,00 €
bei Ermäßigung 45,00 €

241-3470W
Zoran Damcevski

**8 x Donnerstag
11.01.2024-07.03.2024
19:30-21:00 Uhr**

VHS in den Gloria Werken,
Bewegungsraum
72,00 €
bei Ermäßigung 40,00 €

241-3471W
Zoran Damcevski

**8 x Donnerstag
11.04.2024-13.06.2024
19:30-21:00 Uhr**

VHS in den Gloria Werken,
Bewegungsraum
72,00 €
bei Ermäßigung 40,00 €

Sie haben Interesse am Unterrichten oder haben eine neue Idee für unser Kursprogramm? Bitte schreiben Sie eine e-mail an **vhs@beckum.de**.

Wir melden uns bei Ihnen.

Feldenkrais – einfach beweglicher

Mit Feldenkrais beweglicher und schmerzfreier werden.

Alle haben feste Gewohnheiten, wie sie sich bewegen: Sie stehen, gehen oder halten den Rücken auf eine ganz bestimmte Art und Weise. Wenn Sie feststellen, dass Ihnen eine solche Gewohnheit nicht gut tut oder sogar Schmerzen bereitet, bemerken Sie, wie schwer es ist, die „schlechte“ Gewohnheit zu ändern. Die Feldenkrais-Methode ermöglicht mit kleinen und leichten Bewegungen, meist im Liegen am Boden, die Bewegungsmuster zu ändern. Lernen Sie, Ihren Körper besser wahrzunehmen und beweglicher zu werden, und das ohne große Anstrengungen, ohne dauerndes Üben.

Feldenkrais: Veränderungen sind möglich. Ganz egal wie alt Sie sind! Probieren Sie es aus! Mitzubringen sind eine eigene Matte, eine Decke sowie warme Socken.

232-3490

Sandra Malenke

**7 x Mittwoch,
18.10.2023-06.12.2023
20:15-21:15 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 202
keine Ermäßigung 31,00 €

241-3490

Sandra Malenke

**21 x Mittwoch,
10.01.2024-19.06.2024
20:15-21:15 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 202
93,00 €
bei Ermäßigung 46,50 €

Die Kursgebühren sind auf 7 Teilnehmende berechnet.

232-3495

Kathrin Seiler

**13 x Donnerstag,
31.08.2023-07.12.2023
18:00-19:00 Uhr**

Seniorentagesstätte Neu-
beckum, Gymnastikraum
50,40 €
bei Ermäßigung 40,00 €

241-3495

Kathrin Seiler

**10 x Donnerstag,
11.01.2024-14.03.2024
18:00-19:00 Uhr**

Seniorentagesstätte Neu-
beckum, Gymnastikraum
keine Ermäßigung 38,80 €

241-3496

Kathrin Seiler

**21 x Mittwoch,
11.04.2024-13.06.2024
18:00-19:00 Uhr**

Seniorentagesstätte Neu-
beckum, Gymnastikraum
keine Ermäßigung 31,00 €

Die Kursgebühren sind auf 8 Teilnehmende berechnet.

Feldenkrais für Senioren

Diese Kurse finden im Sitzen auf Stühlen statt und richten sich hauptsächlich an Senioren. Bitte bequeme Kleidung, ein Handtuch und Socken mitbringen.

232-3497

Kathrin Seiler

**13 x Donnerstag,
31.08.2023-07.12.2023
17:00-18:00 Uhr**

Seniorentagesstätte Neu-
beckum, Gymnastikraum
50,40 €
bei Ermäßigung 40,00 €

241-3497

Kathrin Seiler

**10 x Donnerstag,
11.01.2024-14.03.2024
17:00-18:00 Uhr**

Seniorentagesstätte Neu-
beckum,
Gymnastikraum
keine Ermäßigung 38,80 €

241-3498

Kathrin Seiler

**8 x Donnerstag,
11.04.2024-13.06.2024
17:00-18:00 Uhr**

Seniorentagesstätte Neu-
beckum,
Gymnastikraum
keine Ermäßigung 31,00 €

Die Kursgebühren sind auf 8 Teilnehmende berechnet.

Fitmix

Intervall, Zirkel, Stepaerobic, Hanteltraining, Gymnastik, Faszientraining - genutzt werden viele Elemente, um den Körper abwechslungsreich zu trainieren.
Eine Aufwärm- sowie eine abschließende Stretchingphase gehören immer dazu.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Sportkleidung und aus hygienischen Gründen eine eigene Matte.

232-3500
Elena Buchmüller-Siotkovski/ Gabi Ianiero
**13 x Montag,
28.08.2023-04.12.2023
18:20-19:05 Uhr**

 Antoniusschule Beckum,
Raum 202
keine Ermäßigung 29,90 €

241-3500
Elena Buchmüller-Siotkovski/ Gabi Ianiero
**20 x Montag,
08.01.2024-17.06.2024
18:20-19:05 Uhr**

 Antoniusschule Beckum,
Raum 202
46,00 €
bei Ermäßigung 40,00 €

Rückenfitness

Mit dem regelmäßigen Rückentraining lassen sich sowohl die Kraft der Körpermitte als auch die Beweglichkeit erhalten und verbessern. Eine starke und gesunde Rückenmuskulatur stützt den Rumpf, entlastet die Wirbelsäule samt Bandscheiben und sorgt für eine aufrechte Haltung. Dehnübungen verhelfen zu mehr Beweglichkeit und Vitalität.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Sportbekleidung und aus hygienischen Gründen eine eigene Matte.

232-3502
Elena Buchmüller-Siotkovski/ Gabi Ianiero
**14 x Montag,
21.08.2023-04.12.2023
19:10-19:55 Uhr**

 Antoniusschule Beckum,
Raum 202
keine Ermäßigung 32,20 €

241-3502
Elena Buchmüller-Siotkovski/ Gabi Ianiero
**20 x Montag,
08.01.2024-17.06.2024
19:10-19:55 Uhr**

 Antoniusschule Beckum,
Raum 202
46,00 €
bei Ermäßigung 40,00 €


Fitness

Workshop „Dance Fitness“

In diesem Workshop werden Ihre Kondition und Koordinationsfähigkeit verbessert, zudem werden Sie dem Alltagsstress entführt.

Dance Fitness beinhaltet ein motivierendes Ausdauertraining ganz im Zeichen von Spaß, Rhythmus und Ideenreichtum, welches durch lateinamerikanische und internationale Musik unterstützt wird. Grundlegende Elemente von Aerobic, Intervalltraining und Krafttraining werden geschickt kombiniert. Dieses Dance- und Fitness Workout steigert die Kalorienverbrennung, Ausdauer sowie den körperformenden Muskelaufbau.

Die Tanzbewegungen und Schritte sind problemlos zu erlernen und zielen auf das Training spezifischer Körperregionen und Muskelgruppen ab.

Dance Fitness ist für jedermann ohne Einschränkung geeignet, da keinerlei Vorkenntnisse im Bereich Tanz erforderlich sind.

232-3505

Ulrike Köhler

Samstag, 09.12.2023

10:00-13:30 Uhr

Antoniusschule Beckum,

Raum 202

keine Ermäßigung 14,60 €

Workshop „Fit Mix“

Dieser Workshop beinhaltet einen Rundumschlag von verschiedensten Trainingsmethoden: Ganzkörperkräftigung, Fatburner, Cardiotraining, Bauch-Beine-Po, Rückentraining, Wirbelsäulengymnastik, Stretching, Faszientraining und Pilates.

Ein ganzheitliches Körpertraining bei dem alle Muskelgruppen angesprochen werden. Die Gesamtmuskulatur wird verstärkt aufgebaut, gestärkt und flexibilisiert. Koordination und Gleichgewicht werden geschult, sowie die Ausdauer trainiert. Außerdem wird die Körperhaltung verbessert, der Rumpf gestärkt und das persönliche Wohlbefinden gesteigert.

Der Workshop endet mit Entspannungsübungen.
Bitte feste Turnschuhe und ein Getränk mitbringen.

241-3505

Ulrike Köhler

Samstag, 27.04.2024

10:00-13:30 Uhr

Antoniusschule Beckum,

Raum 202

keine Ermäßigung 14,60 €

FFT Funktionelles Fitnessstraining



FFT ist ein Ganzkörperworkout bei dem zahlreiche Muskelgruppen gleichzeitig durch komplexe Bewegungsabläufe beansprucht werden. In diesem Kurs werden neben Leistungssteigerung auch Kraft, Balance, Stabilität, Flexibilität, Koordination und Ausdauer gestärkt und gefördert. Somit werden Bewegungsqualität sowie gesunde Bewegungen geschult. Das Training arbeitet mit Hanteln, Bällen, Bändern, instabilen Elementen und dem eigenen Körpergewicht.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig - alle Interessierten sind willkommen. Der Dozent ist Fitness- und Gesundheitstrainer.

Die Kursgebühren sind auf 8 Teilnehmende berechnet.

232-3510W

William Gomes-Soares

**14 x Montag,
21.08.2023-04.12.2023
18:30-20:00 Uhr**

Sportpark an der Winkelstraße, Sporthalle
80,50 €
bei Ermäßigung 40,25 €

241-3510W

William Gomes-Soares

**10 x Montag,
08.01.2024-18.03.2024
18:30-20:00 Uhr**

Sportpark an der Winkelstraße, Sporthalle
57,50 €
bei Ermäßigung 40,00 €

241-3511W

William Gomes-Soares

**10 x Montag,
08.04.2024-17.06.2024
18:30-20:00 Uhr**

Sportpark an der Winkelstraße, Sporthalle
57,50 €
bei Ermäßigung 40,00 €

Fit ins Wochenende

Hier gelingt der fitte Start ins Wochenende mit Training für den ganzen Körper. Ob Intervall- oder Zirkeltraining, Gymnastik oder Cardiotraining, mit und ohne Hilfsmittel, alles verbessert die Mobilität, den Muskelaufbau und die Ausdauer. Danach geht es gestärkt ins Wochenende.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Sportkleidung und aus hygienischen Gründen eine eigene Matte.

Die Kursgebühren sind auf 8 Teilnehmende berechnet.

232-3512

Inga Heitmeier

**13 x Freitag,
25.08.2023-08.12.2023
16:00-17:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 202
50,40 €
bei Ermäßigung 40,00 €

241-3512

Inga Heitmeier

**9 x Freitag,
12.01.2024-22.03.2024
16:00-17:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 202
keine Ermäßigung 34,90 €

241-3513

Inga Heitmeier

**8 x Freitag,
12.04.2024-14.06.2024
16:00-17:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 202
keine Ermäßigung 31,00 €

Fitness

Tabata

Tabata ist eine Form des Hochintensitätsintervalltrainings. Für 20 Sekunden wird vom Körper maximale Leistung gefordert, auf die 10 Sekunden Pause folgen. Üblicherweise werden in 4 Minuten 8 dieser Intervalle durchgeführt. Von den kurzen Maximalbelastungen profitiert das Herz-Kreislaufsystem, die Kraftausdauer und die Fettverbrennung. In diesem Kurs, der auch gut für Anfänger geeignet ist, wird zunächst der Körper aufgewärmt und auf die Übungen vorbereitet. Das eigentliche Training erfolgt nach dem Tabataprinzip. Zum Abschluss wird der Körper wieder zur Ruhe gebracht und gezielt gedehnt.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Sportkleidung und aus hygienischen Gründen eine eigene Matte.

Die Kursgebühren sind auf 8 Teilnehmende berechnet.

232-3514

Inga Heitmeier

**14 x Donnerstag,
24.08.2023-07.12.2023
17:00-18:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 202
54,30 €
bei Ermäßigung 40,00 €

241-3514

Inga Heitmeier

**10 x Donnerstag,
11.01.2024-21.03.2024
17:00-18:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 202
keine Ermäßigung 38,80 €

241-3515

Inga Heitmeier

**9 x Donnerstag,
11.04.2024-20.06.2024
17:00-18:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 202
keine Ermäßigung 34,90 €

Capoeira

Capoeira ist eine brasilianische Kampfkunst, ein Kampftanz der Kampf, Musik, Akrobatik und Kultur in einem spannenden Spiel vereint.

Capoeira zu trainieren und auszuüben führt zu einem ganz neuen Bewegungs- und Körpergefühl. Das Selbstwertgefühl wird gestärkt, sodass eine sichere Außendarstellung in schwierigen Situationen präsentiert werden kann.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Sportkleidung und aus hygienischen Gründen eine eigene Matte.

Die Kursgebühren sind auf 8 Teilnehmende berechnet.

232-3516W

Inga Heitmeier

**14 x Dienstag,
22.08.2023-05.12.2023
18:00-19:00 Uhr**

Grundschule Wadersloh,
Turnhalle
54,30 €
bei Ermäßigung 40,00 €

241-3516W

Inga Heitmeier

**10 x Dienstag,
09.01.2024-19.03.2024
18:00-19:00 Uhr**

Grundschule Wadersloh,
Turnhalle
keine Ermäßigung 38,80 €

241-3517W

Inga Heitmeier

**10 x Dienstag,
09.04.2024-18.06.2024
18:00-19:00 Uhr**

Grundschule Wadersloh,
Turnhalle
keine Ermäßigung 38,80 €

Brasilian Jiu-Jitsu



BJJ ist ein Bodenkampf aus Brasilien. Es ist eine Variation des japanischen Judo und wurde von der Familie Gracie entwickelt. Der Gegner wird mit Würgegriffen und Hebelpraktiken zur Aufgabe gezwungen. Aus dem modernen MMA (Vollkontaktsportart Mixed Martial Arts) ist es nicht mehr wegzudenken. BJJ kann für den Wettkampf trainiert werden und dient sehr gut zur Selbstverteidigung. Es ist ein ultimatives Workout, welches das taktische Verständnis sowie den Kopf schult.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig – alle Interessierten sind willkommen.
Der Dozent ist Fitness- und Gesundheitstrainer.

Die Kursgebühren sind auf 8 Teilnehmende berechnet.

232-3518W

William Gomes-Soares

**14 x Donnerstag,
24.08.2023-07.12.2023**

18:00-19:30 Uhr

Grundschule Wadersloh,
Turnhalle

80,50 €

bei Ermäßigung 40,25 €

241-3518W

William Gomes-Soares

**10 x Donnerstag,
11.01.2024-21.03.2024**

18:00-19:30 Uhr

Grundschule Wadersloh,
Turnhalle

57,50 €

bei Ermäßigung 40,00 €

241-3519W

William Gomes-Soares

**9 x Donnerstag,
11.04.2024-20.06.2024**

18:00-19:30 Uhr

Grundschule Wadersloh,
Turnhalle

51,80 €

bei Ermäßigung 40,00 €

Fitness-Übungen zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit

Der Kurs beinhaltet das Training konditioneller Grundlagen sowie effektiver Dehn- und Kräftigungsübungen, die als Grundvoraussetzungen dienen, um Basketball und Fußball spielen zu können. Der Sport wird nicht wettkampfmäßig betrieben, die Betonung liegt auf „spielerisch“. Die Spiele sollen alle Teilnehmenden zur besseren Bewältigung von Alltagsbelastungen führen.

232-3520

**Berthold
Linnemannstöns**

**14 x Montag,
21.08.2023-04.12.2023**

20:00-21:45 Uhr

Grundschule Mitte,
Sporthalle

75,10 €

bei Ermäßigung 40,00 €

241-3520

**Berthold
Linnemannstöns**

**20 x Montag,
08.01.2024-17.06.2024**

20:00-21:45 Uhr

Grundschule Mitte,
Sporthalle

107,30 €

bei Ermäßigung 53,65 €

Faszien

Faszien sind Bindegewebsstrukturen, die Muskeln und Organe umhüllen und den ganzen Körper geflechtartig durchziehen. Sie geben dem Körper Halt und Struktur. Durch zahlreiche Bewegungs- und Schmerzrezeptoren vermitteln sie unsere unbewusste Körperwahrnehmung und Körperkoordination. Ohne Faszien verlieren Muskeln ihre Form und Knochen und Organe ihren Halt.

Faszien können sich unabhängig von Muskeln zusammenziehen, speichern Energie und organisieren die Kraftübertragung der Muskeln. Durch dauerhaften Stress, zu wenig oder zu starke sowie ungünstige körperliche Belastung können Faszien verkleben oder verhärten, dies kann zu Verspannungen führen.

Es sind die Faszien, die uns befähigen, unseren Körper wahrzunehmen und alle Bewegungen zu choreographieren, ohne unser Bewusstsein auf jeden einzelnen Schritt oder Akt lenken zu müssen.

Faszien sind trainierbar. Unsere Kurse bieten gezielte Übungen, um die Faszien zu entspannen und zu trainieren. Das Bindegewebe wird wieder elastischer, dadurch wird die gesamte Körperbeweglichkeit erhöht, Verspannungen und Rückenschmerzen werden reduziert und ihnen wird vorgebeugt.

Faszien und mehr - Online-Training

Der Kurs wird online via Zoom angeboten. Dafür müssen die Teilnehmenden die Zoom App auf ihr Endgerät laden. Sie erhalten dann rechtzeitig zum Kursbeginn den passenden Link. Die Kursstunde steht auch als Aufzeichnung für max. 3 Tage zur Verfügung und kann bei Interesse per Mail zugesandt werden.

232-3530

Ulrike Köhler

**9 x Donnerstag,
21.09.2023-07.12.2023
18:00-19:00 Uhr**

online

keine Ermäßigung 37,10 €

241-3530

Ulrike Köhler

**9 x Donnerstag,
11.01.2024-21.03.2024
18:00-19:00 Uhr**

online

keine Ermäßigung 37,10 €

241-3531

Ulrike Köhler

**7 x Donnerstag,
11.04.2024-06.06.2024
18:00-19:00 Uhr**

online

keine Ermäßigung 28,80 €

Workshop: „Faszien und mehr“

232-3531

Ulrike Köhler

**Samstag, 11.11.2023
10:00-13:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 202

keine Ermäßigung 14,60 €

241-3532

Ulrike Köhler

**Samstag, 16.03.2024
10:00-13:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 202

keine Ermäßigung 14,60 €

Faszio-Training

FASZIO® trainiert und berücksichtigt alle Aspekte eines gesunden und effektiven Faszien-trainings, damit Sie beweglich bleiben. Voraussetzung dafür ist eine gute Dehnfähigkeit; Bänder und Sehnen erhalten durch Elastizität mehr Zug- und Rückstellkraft und Ihre Muskeln werden gestärkt. Das Bindegewebe versorgt so den Organismus besser. Das Faszio-Training fördert Stabilität, Balance, Kondition und Bewegungskompetenz.

Bitte bringen Sie Ihre eigene Matte mit.

232-3534W
Christine Plößer
**13 x Donnerstag,
31.08.2023-07.12.2023
10:15-11:15 Uhr**

VHS in den Gloria Werken,
Bewegungsraum
57,60 €
bei Ermäßigung 40,00 €

241-3534W
Christine Plößer
**18 x Donnerstag,
11.01.2024-13.06.2024
10:15-11:15 Uhr**

VHS in den Gloria Werken,
Bewegungsraum
79,70 €
bei Ermäßigung 40,00 €

Fitness-Angebot für Männer

In diesem Kurs werden verschiedene Bewegungsarten angeboten. Gestartet wird mit einem Aufwärmprogramm, daran schließen sich diverse gymnastische Übungen für den gesamten Bewegungsapparat an. Diese Übungen können auch gut auf das persönliche Tagesprogramm übertragen werden. Zum Abschluss werden die Reaktionsfähigkeit und die Kondition durch leichte Ballspiele (vereinfachtes Volleyball-Spiel) trainiert.

232-3540
Erwin Reinkemeier
**14 x Montag,
21.08.2023-04.12.2023
18:30-20:00 Uhr**

Martinschule Beckum,
Turnhalle
64,40 €
bei Ermäßigung 40,00 €

241-3540
Erwin Reinkemeier
**20 x Montag,
08.01.2024-17.06.2024
18:30-20:00 Uhr**

Martinschule Beckum,
Turnhalle
92,00 €
bei Ermäßigung 46,00 €

Sie haben Interesse am Unterrichten oder haben eine neue Idee für unser Kursprogramm? Bitte schreiben Sie eine e-mail an **vhs@beckum.de**.

Wir melden uns bei Ihnen.

Bewegungsspiele und Tanzen

Bewegungsspiele für Kinder (2 bis 4 Jahre) mit Eltern

Kinder und Eltern entdecken gemeinsam die Freude am Bewegen, Spielen, Entdecken und Erleben. Dem freien Turnen an Klein- und Großgeräten stehen Bewegungs- und Kreisspiele gegenüber.

232-3700W

Clärchen Fleiter

**14 x Dienstag,
22.08.2023-05.12.2023
16:00-17:00 Uhr**

Heinrich-Wecker-Sporthalle
(Liesborn)

43,40 €

bei Ermäßigung 40,00 €

241-3700W

Clärchen Fleiter

**17 x Dienstag,
23.01.2024-28.05.2024
16:00-17:00 Uhr**

Heinrich-Wecker-Sporthalle
(Liesborn)

49,60 €

bei Ermäßigung 40,00 €

Eltern-Kind-Turnen (für 1,5 - 3 Jährige)

Bewegung macht allen Freude. Gemeinsame Bewegung stärkt die Eltern-Kind-Beziehung. Durch altersgerechte Bewegungsspiele, Turnübungen und Kreisspiele werden die Bewegungsentwicklung und das soziale Verhalten der Kinder unterstützt und gefördert.

232-3703

Nuray Dette

**14 x Freitag,
25.08.2023-08.12.2023
15:15-16:15 Uhr**

Sekundarschule,
Beckum-Turnhalle

43,40 €

bei Ermäßigung 40,00 €

241-3703

Nuray Dette

**19 x Freitag,
12.01.2024-14.06.2024
15:15-16:15 Uhr**

Sekundarschule,
Beckum-Turnhalle

58,90 €

bei Ermäßigung 40,00 €

Sie haben Interesse am Unterrichten oder haben eine neue Idee für unser Kursprogramm? Bitte schreiben Sie eine e-mail an vhs@beckum.de.

Wir melden uns bei Ihnen.

Eltern-Kind-Turnen (2,5 bis 4 Jahre)

Bewegung und Spiel fördert die Entwicklung eines jeden Kindes, vor allem die Psychomotorik. Die Kinder erlernen in der Gruppe, dass Bewegung gut tut und viel Spaß machen kann. Die Dozentin hat ein abwechslungsreiches Programm mit Kreisspielen, Turnen an verschiedenen Geräten und mit verschiedenen Materialien vorbereitet. Ein Elternteil begleitet das eigene Kind und steht, wenn nötig, für Hilfestellung bereit.

232-3704

Nuray Dette

**14 x Montag,
21.08.2023-04.12.2023
17:00-18:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Turnhalle
43,40 €
bei Ermäßigung 40,00 €

241-3704

Nuray Dette

**20 x Montag,
08.01.2024-17.06.2024
17:00-18:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Turnhalle
62,00 €
bei Ermäßigung 40,00 €

232-3705

Nuray Dette

**14 x Freitag,
25.08.2023-08.12.2023
16:45-17:45 Uhr**

Sekundarschule,
Beckum-Turnhalle
43,40 €
bei Ermäßigung 40,00 €

241-3705

Nuray Dette

**19 x Freitag,
12.01.2024-14.06.2024
16:45-17:45 Uhr**

Sekundarschule,
Beckum-Turnhalle
58,90 €
bei Ermäßigung 40,00 €



Sie haben Interesse am Unterrichten oder haben eine neue Idee für unser Kursprogramm? Bitte schreiben Sie eine e-mail an vhs@beckum.de.

Wir melden uns bei Ihnen.

Bewegungsspiele und Tanzen

ErlebnisTanz

Geht es Ihnen auch so, dass Sie gerne tanzen würden, aber aus Mangel an Gelegenheit oder Partner*in darauf verzichten? Tanzen ist Bewegung, hält fit und macht zudem Spaß. Geselliges Tanzen deckt eine ganze Bandbreite der Welt des Tanzens ab und weckt Lust an der Bewegung zur Musik in einer Gruppe. Im Verlauf des Kurses werden verschiedene Tänze vorgestellt und gemeinsam in der Gruppe getanzt - egal, ob mit oder ohne Partner*in, z.B. internationale Kreis- und Gassentänze, Squaredance, Mixer, Line Dance und Gesellschaftstanzformen.

Tanzen weckt Lebensfreude und ist ein gesunder Ausgleichssport. Tanzen gibt Selbstsicherheit, beeinflusst wohltuend das Herzkreislaufsystem, den Bewegungsapparat und verbessert nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Fitness.

Erleben Sie das Tanzen und lassen Sie den Tanz zum Erlebnis werden. Die Kursleiterin ist ausgebildete Tanzleiterin.

Die Kursgebühren sind auf 8 Teilnehmende berechnet.

232-3800

Gertrud Baumann

**13 x Dienstag,
29.08.2023-05.12.2023
10:00-11:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 202
74,80 €
bei Ermäßigung 40,00 €

241-3800

Gertrud Baumann

**18 x Dienstag,
09.01.2024-04.06.2024
10:00-11:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 202
103,50 €
bei Ermäßigung 51,75 €

Tanz und Spiel für Kinder mit Elisabeth Rudeck, einer ausgebildeten Tanzlehrerin.

Tanz und Spiel für Kinder (6 - 8 Jahre) Fortgeschrittene

Tanz für Kinder mit Tanzerfahrungen (Fortgeschrittene). Es werden Tanzschritte aus verschiedenen Tanzrichtungen eingeübt. Die Kinder werden auf eine spielerische Art in die Tanzwelt eingeführt. Zum Schluss wird eine Choreographie eingeübt.

232-3821

Elisabeth Rudeck

**12 x Mittwoch,
30.08.2023-06.12.2023
15:00-16:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 202
keine Ermäßigung 46,50 €

241-3821

Elisabeth Rudeck

**21 x Mittwoch,
10.01.2024-19.06.2024
15:00-16:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 202
keine Ermäßigung 77,50 €

Tanz für Kinder (ab 5 Jahre)

Tanz für Kinder mit ersten Tanzerfahrungen. Es werden Tanzschritte aus verschiedenen Tanzrichtungen eingeübt. Die Kinder werden auf eine spielerische Art in die Tanzwelt eingeführt. Zum Schluss wird eine Choreographie eingeübt.

Die Kursgebühren sind auf 8 Teilnehmende berechnet.

232-3822

Elisabeth Rudeck

**12 x Mittwoch,
30.08.2023-06.12.2023
16:00-17:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 202
keine Ermäßigung 46,50 €

241-3822

Elisabeth Rudeck

**21 x Mittwoch,
10.01.2024-19.06.2024
16:00-17:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 202
keine Ermäßigung 81,40 €

Tanz für Kinder (mit Tanzkenntnissen)

Tanz für Kinder mit fortgeschrittenen Tanzkenntnissen.

Die Kursgebühren sind auf 8 Teilnehmende berechnet.

232-3823

Elisabeth Rudeck

**12 x Mittwoch,
30.08.2023-06.12.2023
17:00-18:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 202
keine Ermäßigung 46,50 €

241-3823

Elisabeth Rudeck

**21 x Mittwoch,
10.01.2024-19.06.2024
17:00-18:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 202
keine Ermäßigung 77,50 €



Bewegungsspiele und Tanzen

Disco Fox für Anfänger - Kurs am Wochenende

Disco Fox ist ein Partytanz, der bei fast jeder Gelegenheit gebraucht wird und als Alleskönner bekannt ist. In dem Kurs werden die Grundbewegung und Führung zu einigen Figuren behandelt und geübt. Auch andere Tänze wie zum Beispiel Walzer, Cha-Cha-Cha, Jive, Tango, je nach Wunsch der Gruppe, können behandelt werden. Der Kurs gibt auch einen Überblick über die Vielfalt der verschiedenen Tänze und ist als Vorbereitung auf Hochzeiten und anderen Feierlichkeiten geeignet.

Angesprochen werden Anfänger*innen und leicht Geübte.

Für alle Interessenten, denen die vorgeschlagenen Termine nicht passen, können nach telefonischer Absprache mit Christian Lisowski unter Tel.: 02520 7999953 oder unter tanzwerkstatt.lisowski@web.de individuelle Kurse ab 5 Paaren eingerichtet werden.

232-3850W

**Christian Lisowski/
Irene Lisowski**

**Samstag, 09.09.2023,
16:00-18:15 Uhr**

**Sonntag, 10.09.2023,
16:00-18:15 Uhr**

Grundschule Liesborn, Aula
keine Ermäßigung 27,60 €

232-3851W

**Christian Lisowski/
Irene Lisowski**

**Samstag, 18.11.2023,
16:00-18:15 Uhr**

**Sonntag, 19.11.2023,
16:00-18:15 Uhr**

Grundschule Liesborn, Aula
keine Ermäßigung 27,60 €

232-3852

**Christian Lisowski/
Irene Lisowski**

**Samstag, 09.09.2023,
10:00-12:15 Uhr**

**Sonntag, 10.09.2023,
10:00-12:15 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 202
keine Ermäßigung 27,60 €

232-3853

**Christian Lisowski/
Irene Lisowski**

**Samstag, 18.11.2023,
10:00-12:15 Uhr**

**Sonntag, 19.11.2023,
10:00-12:15 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 202
keine Ermäßigung 27,60 €

241-3850W

**Christian Lisowski/
Irene Lisowski**

**Samstag, 17.02.2024,
16:00-18:15 Uhr**

**Sonntag, 18.02.2024,
16:00-18:15 Uhr**

Grundschule Liesborn, Aula
keine Ermäßigung 27,60 €

241-3851W

**Christian Lisowski/
Irene Lisowski**

**Samstag, 20.04.2024,
16:00-18:15 Uhr**

**Sonntag, 21.04.2024,
16:00-18:15 Uhr**

Grundschule Liesborn, Aula
keine Ermäßigung 27,60 €

241-3852

**Christian Lisowski/
Irene Lisowski**

**Samstag, 17.02.2024,
10:00-12:15 Uhr**

**Sonntag, 18.02.2024,
10:00-12:15 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 202
keine Ermäßigung 27,60 €

241-3853

**Christian Lisowski/
Irene Lisowski**

**Samstag, 20.04.2024,
10:00-12:15 Uhr**

**Sonntag, 21.04.2024,
10:00-12:15 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 202
keine Ermäßigung 27,60 €

Gedächtnistraining mit Achtsamkeit

Geistiges Training ist in unterschiedlichen Lebenssituationen interessant und wertvoll. Dieser Kurs eignet sich für Interessierte, die ihre geistige Leistungsfähigkeit erhalten oder steigern möchten. Es werden Übungen zur Konzentration, Denkflexibilität und Kreativität angeboten. Informationen, wie das Gedächtnis funktioniert und Tipps zur Entspannung sind ebenso Inhalt des Trainingsprogramms wie unterschiedliche Methoden, sich komplexe Zusammenhänge zu merken. Durch ein ganzheitliches Gedächtnistraining kann die Gehirnleistung nachhaltig gesteigert werden. Unter der Leitung von Manfred Nöger, Gedächtnistrainer des Bundesverbandes Gedächtnistraining e.V. und Medientrainer der Landesanstalt für Medien NRW, wird mit dem Kurs „Ganzheitliches Gedächtnistraining“ Ihr Denken in Hochform gebracht.

232-3900W

Manfred Nöger

**12 x Freitag,
08.09.2023-08.12.2023
10:00-11:30 Uhr**

St. Josef-Haus, Wadersloh
78,90 €
bei Ermäßigung 40,00 €

241-3900W

Manfred Nöger

**10 x Freitag,
12.01.2024-15.03.2024
10:00-11:30 Uhr**

St. Josef-Haus, Wadersloh
65,70 €
bei Ermäßigung 40,00 €

Bogenschießen-Schnupperkurs für Teilnehmende ab 14 Jahre

In diesem Kurs können Sie erste Erfahrungen mit dem sportlichen Bogenschießen sammeln. Es handelt sich bei diesem Schnuppertraining um ein Kennenlernen von Pfeil und Bogen. Nach einer kurzen Unterweisung der Sicherheitsregeln und anschließendem Anlegen der Schutzkleidung geht es daran den Bogen richtig zu halten und welche Körperspannung aufzubauen ist. Erfahrene Bogenschützen des Sportschützenvereins Diana Oelde 1956 e.V. begleiten die Teilnehmer*innen auf Ihrem Weg die Pfeile ins "Gold" zu schießen. Am Ende dieser Einheit werden Sie auf 15 Meter Entfernung sicher einen Treffer landen.

Mitzubringen sind: Wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Getränke, anliegende Oberbekleidung, Haargummi bei langem Haar.

Veranstaltungsort: Bogenschießstand der Sportschützen Diana Oelde 1956 e.V., Außengelände Ennigerloher Str. 108, 59302 Oelde.

Ansprechpartner vor Ort: Christoph Klashinrichs, Tel. 0170/5822674.



232-3910

**Christoph Klashinrichs
Samstag, 09.09.2023
14:00-17:00 Uhr**

Bogenschießstand der Sportschützen Diana Oelde 1956 e.V. Außengelände, keine Ermäßigung 23,00 €

241-3910

**Christoph Klashinrichs
Samstag, 27.04.2024
14:00-17:00 Uhr**

Bogenschießstand der Sportschützen Diana Oelde 1956 e.V. Außengelände, keine Ermäßigung 23,00 €



Abenteuerliche Bildung

Workshop „Jonglieren“



Jonglieren fasziniert Zuschauende wie Aktive gleichermaßen. Kleine Bälle werden wie selbstverständlich aus der Luft gegriffen, Keulen fliegen und Diabolo tanzen durch die Lüfte. Jonglieren ist ausgezeichnetes Gehirnttraining, das zudem bereits nach kurzer Zeit zur deutlichen Verbesserung der Motorik führt. Der Workshop bietet Gelegenheit, Jonglage auszuprobieren und verschiedene Techniken zu erlernen, von der klassischen Drei-Ball-Kaskade mit zahlreichen Tricks über die Grundtechniken der Jonglage mit Keulen oder Tricks mit dem Diabolo.

Teilnehmen können Menschen jeden Alters gleichermaßen wie Neulinge und Fortgeschrittene.

Der Kursleiter stellt eigene Materialien zur Verfügung, es können aber auch eigene Jongliersachen (Bälle, Keulen, Diabolo) mitgebracht werden.

232-3920

Christian Rosendahl

Freitag, 08.09.2023

16:00-19:00 Uhr

Antoniusschule Beckum,

Raum 202

keine Ermäßigung 15,30 €

241-3900W

Christian Rosendahl

Freitag, 01.03.2024

16:00-19:00 Uhr

Antoniusschule Beckum,

Raum 202

keine Ermäßigung 15,30 €

Glücks-AG: Achtsamkeit für Kinder

Achtsam zu sein bedeutet, sich unseres Körpers, unserer Gedanken und unserer Gefühle bewusst zu werden, im Hier und Jetzt leben zu können. Heutzutage erleben auch unsere Kinder besondere Herausforderungen und haben immer früher einen stressigen Alltag. Unsere Gesellschaft fordert immer mehr Leistung, und unsere Kinder springen von „Erfolg zu Erfolg“ – ohne Pausen. Sie verlieren oft den Halt und fühlen sich verloren.

In diesem Kurs können Kinder (von 6 bis 10 Jahren) zur Ruhe kommen, ihre Konzentrationsfähigkeit stärken und lernen, besser mit schwierigen Gefühlen umzugehen. Mit spielerischen Übungen werden wir zusammen innehalten, entspannen, singen, uns bewegen und kreativ sein. Durch Atemübungen, kleine Meditationen, Fantasiereisen, einfache Yogaübungen, Lieder und Redekreise werden die Kinder herausfinden, was ihre Stärken sind

Bitte lockere Kleidung tragen und eine Decke, warme Socken und ein Kissen mitbringen.

232-3930

Cátia Peter da Cruz

8 x Dienstag,

05.09.2023-07.11.2023,

15:00-16:00 Uhr

Antoniusschule Beckum,

Raum 202

keine Ermäßigung 41,30 €

241-3930

Cátia Peter da Cruz

8 x Dienstag,

16.01.2024-12.03.2024,

15:00-16:00 Uhr

Antoniusschule Beckum,

Raum 202

keine Ermäßigung 41,30 €

Abenteuer Ponyschule - Ein Traum wird wahr, für kleine Pferdefans das Größte!

Striegeln, Hufe auskratzen, satteln, füttern, mit dem Pony schmuse und erste Reiterfahrt machen; all dies bietet die Abenteuer Ponyschule. Unter fachkundiger Anleitung wird spielerisch der richtige Umgang mit den Ponys erlernt. In die Spiele wird das Reiten mit eingebunden. Die eigene Körperwahrnehmung wird geschult und zum Abschluss erhält jedes Abenteuerkind ein „Kleines Ponyabzeichen“.

Veranstaltungsort ist der Ponyhof Hesseler (Team Ponyschule Beckum) in Beckum-Vellern, Hesseler 12. Die Ponyschulkurse arbeiten nach dem Team Pony Concept. Mitzubringen sind bequeme und wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, eine Reitkappe oder ein gut sitzender Fahrradhelm.

Die Anmeldung erfolgt über die VHS Beckum-Wadersloh unter 02521-29 4206 oder vhs@beckum.de. Die Volkshochschule Beckum-Wadersloh haftet nicht für Unfälle. Die Teilnahme erfolgt eigenverantwortlich und auf eigene Gefahr.

Abenteuer Ponyschule Mini

Teilnehmeralter 3-6 Jahre, maximal 4 Kinder. Ein Pony für 4 Kinder.

232-3940

Susanne Feißel

Freitag, 01.09.2023,
15:00-16:00 Uhr

Freitag, 08.09.2023,
15:00-16:00 Uhr

Freitag, 15.09.2023,
15:00-16:00 Uhr

Freitag, 22.09.2023,
15:00-16:00 Uhr

Ponyhof Hesseler
keine Ermäßigung 60,00 €

241-3940

Susanne Feißel

Freitag, 01.03.2024,
15:00-16:00 Uhr

Freitag, 08.03.2024,
15:00-16:00 Uhr

Freitag, 15.03.2024,
15:00-16:00 Uhr

Freitag, 22.03.2024,
15:00-16:00 Uhr

Ponyhof Hesseler
keine Ermäßigung 60,00 €



Abenteuer Ponyschule Maxi

Teilnehmeralter 6-9 Jahre. Ein Pony für 4 Kinder. Es nehmen maximal 4 Kinder teil.

232-3941

Susanne Feißel

Freitag, 01.09.2023,
16:30-18:00 Uhr

Freitag, 08.09.2023,
16:30-18:00 Uhr

Freitag, 15.09.2023,
16:30-18:00 Uhr

Freitag, 22.09.2023,
16:30-18:00 Uhr

Ponyhof Hesseler
keine Ermäßigung 90,00 €

241-3941

Susanne Feißel

Freitag, 01.03.2024,
16:30-18:00 Uhr

Freitag, 08.03.2024,
16:30-18:00 Uhr

Freitag, 15.03.2024,
16:30-18:00 Uhr

Freitag, 22.03.2024,
16:30-18:00 Uhr

Ponyhof Hesseler
keine Ermäßigung 90,00 €



Abenteuerliche Bildung

Abenteuer Reitkurs Anfänger

„Das Glück liegt auf dem Rücken der Pferde“.
Endlich einmal den Rücken der Pferde testen und reiten lernen.

Hier erfolgt Reitunterricht in Theorie und Praxis: Striegeln, Hufe auskratzen, Satteln, Fütterung, Pflege und Reiten. Unter fachkundiger Anleitung wird der richtige Umgang mit den Pferden und richtiges Reiten vermittelt. Die Kursleiterin ist erfahrene Reiterin mit entsprechender Qualifikation. Nach Kursende erhält jedes Abenteuerkind ein „Großes Ponyabzeichen“.

Teilnehmeralter 8-12 Jahre (bis 65 kg). Ein Pony für 2 Kinder. Maximal 6 TN.
Der Ponyhof Hesseler befindet sich in Beckum-Vellern, Hesseler 12.

Mitzubringen sind bequeme und wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, eine Reitkappe oder ein gut sitzender Fahrradhelm.

Die Anmeldung erfolgt über die VHS Beckum-Wadersloh unter 02521-29 4206 oder vhs@beckum.de. Die Volkshochschule Beckum-Wadersloh haftet nicht für Unfälle. Die Teilnahme erfolgt eigenverantwortlich und auf eigene Gefahr.

232-3942

Susanne Feißel

**Dienstag, 05.09.2023,
16:30-18:00 Uhr**

**Dienstag, 12.09.2023,
16:30-18:00 Uhr**

**Dienstag, 19.09.2023,
16:30-18:00 Uhr**

**Dienstag, 26.09.2023,
16:30-18:00 Uhr**

Ponyhof Hesseler
keine Ermäßigung 90,00 €

241-3942

Susanne Feißel

**Dienstag, 27.02.2024,
16:30-18:00 Uhr**

**Dienstag, 05.03.2024,
16:30-18:00 Uhr**

**Dienstag, 12.03.2024,
16:30-18:00 Uhr**

**Dienstag, 19.03.2024,
16:30-18:00 Uhr**

Ponyhof Hesseler
keine Ermäßigung 90,00 €

Sie haben Interesse am Unterrichten oder haben eine neue Idee für unser Kursprogramm? Bitte schreiben Sie eine e-mail an **vhs@beckum.de**.

Wir melden uns bei Ihnen.




DAS HABEN WIR ZU BIETEN:

- **EINEN GUT BEZAHLTEN JOB**
in einem bunten, familiären Team
- **1:1 ANLEITUNG** durch eine examinierte
Pflegefachkraft während der Tour
- **AUSBILDUNGSGEHALT**
1. Jahr 1200 € / 2. Jahr 1300 € / 3. Jahr 1400 €
- **URLAUBS- & WEIHNACHTSGELD**
- **50 €** extra Steuer- & Sozialabgabenfrei
- **27 URLAUBSTAGE**
- **WUNSCHBUCH** für den Dienstplan
- **GESTELLTE DIENSTKLEIDUNG**

**WIR SUCHEN
DICH! KLICK
DICH ZUR
AUSBILDUNG**



 Jetzt bewerben

👉 AUSBILDUNGSSTART
01.05.2023 & 01.09.2023

www.propflege.de

Beckum
Tel. 0 25 21 / 1 52 86
Konrad-Adenauer-Ring 27

Ahlen
Tel. 0 23 82 / 80 34 34
Zeche Westfalen 1



Sprachen

Integration

- Einstufungsteste
- Deutsch als Fremd- und Zweitsprache
- Zertifikatsprüfungen
- Einbürgerungstest

Gebärdensprache

Niederländisch

Plattdeutsch

Englisch

Spanisch

Portugiesisch

Französisch

Italienisch

Russisch

Chinesisch

Türkisch

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen – GER

Zur Beschreibung des Kursniveaus orientiert sich die Volkshochschule Beckum-Wadersloh am GER, der Sprachkenntnisse international vergleichbar macht.

Elementare Sprachverwendung

A1

Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Sie können sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen, zum Beispiel wo sie wohnen, welche Menschen sie kennen oder welche Dinge sie haben und Sie können darauf Antwort geben. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

A2

Sie können die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit geht. Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Sie können sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

Selbständige Sprachverwendung

B1

Sie können die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit geht. Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Sie können sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

B2

Sie können die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; Sie verstehen im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Sie können sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Sie können sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

Kompetente Sprachverwendung

C1

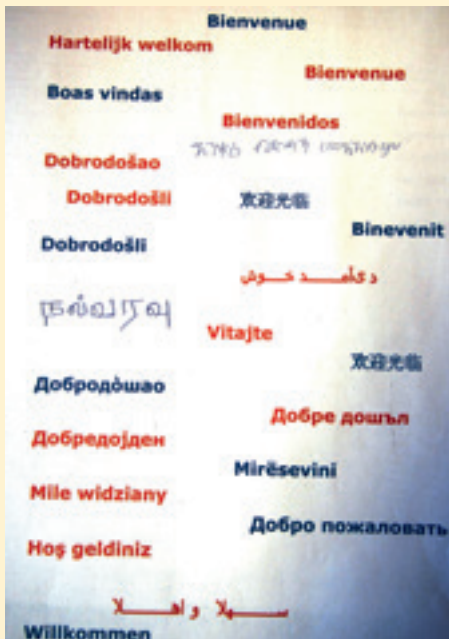
Sie können ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Sie können sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Sie können die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Sie können sich klar, strukturiert und ausführlich zu

komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.

C2

Sie können praktisch alles, was Sie lesen oder hören, mühelos verstehen. Sie können Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Sie können sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.

Integration



Bei der Integration von Zugewanderten handelt es sich um den Prozess der sozialen Eingliederung zugewanderter bzw. eingewanderter Personen und gegebenenfalls deren Nachkommen. Zentrale Aspekte der sozialen Integration sind vor allem Sprache, Bildung, Arbeitsmarkt, Partizipation, Werte und Identifikation innerhalb des Ziellandes.

Die Volkshochschule unterstützt zugewanderte Menschen im Bereich der Bildung durch Sprachkurse (Deutsch als Fremd- und Zweitsprache) und Schulabschlusskurse im Zweiten Bildungsweg. Partizipation, Werte und Identifikation sind immanente Themen der Sprach- und Orientierungskurse und finden ihre formalen Ergebnisse in den Tests „Leben in Deutschland“ oder „Einbürgerungstest“.

Integrationsanstrengungen finden auf vielerlei Ebenen und in Netzwerken statt; die VHS kooperiert dazu mit entsprechenden Einrichtungen in Beckum, Wadersloh und im Kreis Warendorf.

Beratung und Anmeldung

Montags von 13:00 bis 15:00 Uhr persönlich bei Ewgenija Kirsch, Raum 210. Eine individuelle Terminvereinbarung unter 02521 29-4208 ist möglich.

Bitte bringen Sie zum Termin mit:

- Gültiges Ausweisdokument
- Meldebescheinigung
- Nachweis über den Erhalt von Sozialleistungen (SGB II, Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz, Wohngeld)
- Berechtigungs- oder Verpflichtungsschein für einen Integrationskurs oder
- Berechtigungs- oder Verpflichtungsschein für einen Berufssprachkurs

Kurse „Deutsch als Fremd- und Zweitsprache“

Die Volkshochschule führt „allgemeine Integrationskurse“ und „Integrationskurse mit Alphabetisierung“ gemäß der Integrationskursverordnung des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) durch. Sie ist auch zugelassene Trägerin für die „Berufsbezogene Deutschsprachförderung – BSK“ und bietet die Kurse mit dem Zielsprachniveau B2 (Basismodul) an.



Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge

Allgemeiner Integrationskurs:

600 Unterrichtsstunden in 6 Modulen à 100 Stunden plus Orientierungskurs mit 100 Stunden.

Integrationskurs mit Alphabetisierung:

900 Unterrichtsstunden in 9 Modulen à 100 Stunden plus Orientierungskurs mit 100 Stunden.

Voraussetzung für die Teilnahme:

Nach dem Einstufungstest ist, je nach Ergebnis, ein individueller Einstieg in die Module möglich. Interessierte benötigen eine Berechtigung zur Teilnahme. Diese stellen, je nach Herkunft, das BAMF, die Ausländerbehörde oder das Jobcenter aus.

Gebühren für Integrationskurse:

Übernahme zum Teil oder in voller Höhe vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge, je nach individueller Voraussetzung.

Prüfung und Zertifikat:

Das Sprachniveau B1 oder A2 wird nach bestandenen „Deutsche Test für Zugewanderte“ (DTZ) attestiert. Der Test „Leben in Deutschland“ (LiD) wird nach dem Orientierungskurs abgelegt. Interessierte außerhalb der Integrationskurse können sich bei Bedarf frühzeitig zur Prüfung anmelden.

Berufsbezogene Deutschkurse – B2:

500 Unterrichtsstunden mit dem sprachlichen Schwerpunkt auf Berufssprache zur Vorbereitung auf eine Arbeits- oder Ausbildungsaufnahme.

Voraussetzung für die Teilnahme:

Mögliche Unterrichtsstunden des Integrationskurses müssen ausgeschöpft sein. Beim Basismodul B2 Nachweis des Sprachmoduls B1 mit einem Zertifikat, dass nicht älter als 6 Monate ist. Bei älteren Zertifikaten muss ein Einstufungstest erfolgen. Interessierte benötigen eine Berechtigung zur Teilnahme. Diese stellen das Jobcenter oder die Agentur für Arbeit aus. Weitere Zugänge zum Berufsbezogenen Deutschkurs erfahren Sie bei der VHS.

Gebühren:

Leistungsbeziehende SGB II oder SGB III nehmen kostenlos teil.

Prüfung und Zertifikat

Nach Abschluss der Kurse wird innerhalb von vier Wochen die Prüfung B2 abgelegt.

Offene Deutschkurse

Neben diesen vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge zugelassenen Kursen gibt es ein bedarfsorientiertes Angebot an weiteren Deutsch- und Alphabetisierungskursen für verschiedene Zielgruppen.

Einstufungstest

Einstufungstests

Interessierte an Integrationskursen müssen einen Einstufungstest ablegen, um das richtige Sprachniveau herauszufinden.

Die Anmeldung ist montags von 13:00 bis 15:00 Uhr, Antoniusschule, Raum 210. Eine individuelle Terminvereinbarung unter 02521 29-4208 ist möglich.

Der Einstufungstest ist gebührenfrei.

Er findet in der Antoniusschule Beckum, Raum 113 statt.



Einstufungstest 1

232-4001

Ewgenija Kirsch

Freitag, 25.08.2023
09:00-11:30 Uhr

Einstufungstest 2

232-4002

Ewgenija Kirsch

Freitag, 22.09.2023
09:00-11:30 Uhr

Einstufungstest 3

232-4003

Ewgenija Kirsch

Freitag, 03.11.2023
09:00-11:30 Uhr

Einstufungstest 4

232-4004

Ewgenija Kirsch

Freitag, 01.12.2023
09:00-11:30 Uhr

Einstufungstest 5

241-4005

Ewgenija Kirsch

Freitag, 26.01.2024
09:00-11:30 Uhr

Einstufungstest 6

241-4006

Ewgenija Kirsch

Freitag, 01.03.2024
09:00-11:30 Uhr

Einstufungstest 7

241-4007

Ewgenija Kirsch

Freitag, 12.04.2024
09:00-11:30 Uhr

Einstufungstest 8

241-4008

Ewgenija Kirsch

Freitag, 03.05.2024
09:00-11:30 Uhr

Einstufungstest 9

241-4009

Ewgenija Kirsch

Freitag, 07.06.2024
09:00-11:30 Uhr

Integrationskurs allgemein 045: ab Modul 7

X4030

**Annette Görsch/
Constantin Paulmichl**

**21.06.2023-18.09.2023
Montag bis Donnerstag,
13:15-16:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum, Raum 103
gebührenfrei, das Lehrbuch muss
gekauft werden
DTZ-Prüfung: 23.06.2023
Prüfung LiD: 19.09.2023

Integrationskurs allgemein 046: ab Modul 6

Y4012

**Inge Terwesten/
Bertold Hengefeld**

**28.08.2023-07.12.2023
Montag bis Donnerstag,
13:15-16:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum, Raum 114
gebührenfrei, das Lehrbuch muss
gekauft werden
DTZ-Prüfung: 27.10.2023
Prüfung LiD: 12.12.2023

Integrationskurs allgemein 048: ab Modul 5

Z4010

**Alexandra Besser/Bertold
Hengefeld/Inge Terwesten**

**22.08.2023-16.01.2024
Montag bis Freitag,
09:15-12:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum, Raum 104
gebührenfrei, das Lehrbuch muss
gekauft werden
DTZ-Prüfung: 08.12.2023
Prüfung LiD: 15.02.2024

Integrationskurs allgemein 049 ab Modul 4

Z4011

**Lothar Günzel/
Bernd Michel**

**14.08.2023-20.03.2024
Montag bis Donnerstag,
13:15-16:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum, Raum Aula
gebührenfrei, das Lehrbuch muss
gekauft werden
DTZ-Prüfung: 09.02.2024
Prüfung LiD: 21.03.2024

Integrationskurse

Integrationskurs allgemein 054: ab Modul 1

232-4011

**Annette Görsch/
Constantin Paulmichl**

**26.09.2023-16.12.2024
Montag bis Donnerstag,
13:15-16:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum, Raum 103
gebührenfrei, das Lehrbuch muss
gekauft werden
DTZ-Prüfung: 15.11.2024
Prüfung LiD: 19.12.2024

Integrationskurs allgemein 055: ab Modul 1

241-4010

**Inge Terwesten/
Bertold Hengefeld**

**10.01.2024-17.03.2025
Montag bis Donnerstag,
13:15-16:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum, Raum 114
gebührenfrei, das Lehrbuch muss
gekauft werden
DTZ-Prüfung: Winter 2024
Prüfung LiD: Frühjahr 2025

Integrationskurs allgemein 056: ab Modul 1

241-4011

**Alexandra Besser/Bertold
Hengefeld/Inge Terwesten**

**29.01.2024-03.02.2025
Montag bis Freitag,
09:15-12:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum, Raum 104
gebührenfrei, das Lehrbuch muss
gekauft werden
DTZ-Prüfung: 13.12.2024
Prüfung LiD: Frühjahr 2025

Integrationskurs allgemein 057: ab Modul 1

241-4012

Lothar Günzel/Bernd Michel

**16.04.2024-26.06.2025
Montag bis Donnerstag,
13:15-16:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum, Raum Aula
gebührenfrei, das Lehrbuch muss
gekauft werden
DTZ-Prüfung: Frühjahr 2025
Prüfung LiD: Sommer 2025

Integrationskurs mit Alphabetisierung 051: ab Modul 3 mit anschließendem Wiederholerkurs

Z4012

Helena Bach/Karin Borgmann

13.09.2023-04.09.2025

Montag bis Donnerstag,

09:15-12:30 Uhr

Antoniusschule Beckum, Raum 108
gebührenfrei, das Lehrbuch muss
gekauft werden

DTZ-Prüfung: Frühjahr 2025

Prüfung LiD: Sommer 2025

Integrationskurs mit Alphabetisierung 053: ab Modul 1 mit anschließendem Wiederholerkurs

232-4010

Helena Bach/Karin Borgmann

25.09.2023-20.01.2026

Montag bis Donnerstag,

09:15-12:30 Uhr

Antoniusschule Beckum, Raum 111
gebührenfrei, das Lehrbuch muss
gekauft werden

DTZ-Prüfung: Mai 2025

Prüfung LiD: September 2025



Berufssprachkurs Deutsch als Fremdsprache B2

Die Berufssprachkurse des Bundes richten sich an Zugewanderte (einschließlich Asylbewerberinnen und Asylbewerber aus Ländern mit hoher Schutzquote), EU-Bürger*innen sowie Deutsche mit Migrationshintergrund, die dem Arbeitsmarkt zur Verfügung stehen und über das Sprachniveau B1 (Zertifikat) verfügen. Sie erhalten dazu einen Berechtigungsschein beim Jobcenter, der Arbeitsagentur, beim Sozialamt oder beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge. Oder Sie beantragen diesen selbst als Beschäftigter beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge. Dieser Schein ist 3 Monate gültig.

Gute Deutschkenntnisse sind die Grundvoraussetzung, um auf dem Arbeitsmarkt Fuß zu fassen und sich im Berufsleben weiter behaupten zu können. Ziel des Basissprachkurses B2 ist, dass die Teilnehmenden innerhalb von 500 Unterrichtsstunden Kenntnisse und Kompetenzen in der deutschen Sprache erwerben, die im Rahmen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens mit dem Sprachniveau B2 definiert sind.

Die Berufssprachkurse gem. § 45 a AufenthG sind ein Sprachlernangebot für Menschen mit Migrationshintergrund, die ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt verbessern wollen. Die Basiskurse vermitteln Ihnen Deutschkenntnisse, die Sie generell in der Berufswelt benötigen und bereiten Sie auf den Berufseinstieg vor. Der Kurs schließt mit einer Prüfung ab.

Nähere Informationen auch unter: <http://www.bamf.de/DE/Infothek/BerufsbezogeneFoerderung/Deutschfoerderung45a/PaedagogischesKonzept/paedagogisches-node.html>

Ein Kursus wird bei Bedarf eingerichtet. Informationen bei der Agentur für Arbeit, dem Jobcenter oder in der Volkshochschule unter 02521 29-4208 und www.vhs-beckum-wadersloh.de.

Deutsch als Fremd- und Zweitsprache

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung

In diesem Kurs erlernen Teilnehmende von Anfang an Sprechen, Lesen und Schreiben in der Fremdsprache Deutsch. Der Kurs dient auch als Vorbereitung auf einen Integrationskurs mit Alphabetisierung, um den Einstieg in das Lernen schrittweise zu erleichtern.

Anmeldung montags von 13:00 bis 15:00 Uhr, Antoniussschule, Raum 210. Eine individuelle Terminvereinbarung unter 02521 29-4208 ist möglich.

232-4113

Ursula Wulfheide

Dienstag

und Montag, 11 x
22.08.2023-26.09.2023,
14:00-15:30 Uhr

Antoniussschule Beckum,
Raum 111, gebührenfrei

232-4114

Ursula Wulfheide

Dienstag

und Montag, 18 x
16.10.2023-12.12.2023,
14:00-15:30 Uhr

Antoniussschule Beckum,
Raum 111, gebührenfrei



241-4115

Ursula Wulfheide

Montag

und Dienstag, 20 x
08.01.2024-19.03.2024,
14:00-15:30 Uhr

Antoniussschule Beckum,
Raum 111, gebührenfrei

241-4116

Ursula Wulfheide

Montag

und Dienstag, 22 x
08.04.2024-25.06.2024,
14:00-15:30 Uhr

Antoniussschule Beckum,
Raum 111, gebührenfrei



Deutsch als Fremd- und Zweitsprache am Abend: A1

Dieser Kurs ist für Interessierte ohne Vorkenntnisse geeignet, die aufgrund von Berufstätigkeit oder anderer Verpflichtungen am Abend lernen möchten. Es wird zunächst die Sprechfähigkeit zur Orientierung im Alltag geübt. Die Entscheidung zur Teilnahme erfolgt nach dem 1. Kursabend.

Lehrbuch: Schritte plus Neu A1.1, Hueber-Verlag

232-4120

Ulrike
Dreisewerd-Wever

Mittwoch

und Donnerstag, 23 x
06.09.2023-07.12.2023,
18:00-19:30 Uhr

Antoniussschule Beckum,
Raum 111
151,10 €
bei Ermäßigung 75,55 €

241-4120

Ulrike
Dreisewerd-Wever

Mittwoch

und Donnerstag, 20 x
17.01.2024-21.03.2024,
18:00-19:30 Uhr

Antoniussschule, Raum 111,
Raum 108
131,40 €
bei Ermäßigung 65,70 €

241-4121

Ulrike
Dreisewerd-Wever

Mittwoch

und Donnerstag, 17 x
10.04.2024-13.06.2024,
18:00-19:30 Uhr

Antoniussschule Beckum,
Raum 111
111,70 €
bei Ermäßigung 55,85 €

Die Gebühr wurde auf 7 Teilnehmende errechnet. Bei anderer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

Deutsch als Fremd- und Zweitsprache am Abend: A2.1

Dieser Fortsetzungskurs ist für Interessierte mit einfachen grundlegenden Kenntnissen geeignet, die aufgrund von Berufstätigkeit oder anderer Verpflichtungen am Abend lernen möchten. Es wird zunächst die Sprechfähigkeit zur Orientierung im Alltag geübt.

Schnuppern Sie am ersten Kursabend hinein und entscheiden Sie mit Hilfe der Kursleitung über Ihre Teilnahme.

Lehrbuch: Schritte plus Neu A2.1, Hueber-Verlag

232-4122

Reinhold Braun

**Dienstag
und Donnerstag, 12 x
15.08.2023-21.09.2023,
18:00-19:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 104
55,20 €
bei Ermäßigung 40,00 €

232-4123

Reinhold Braun

**Dienstag
und Donnerstag, 16 x
17.10.2023-07.12.2023,
18:00-19:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 104
73,60 €
bei Ermäßigung 40,00 €

Die Gebühr wurde auf 10 Teilnehmende errechnet. Bei geringerer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

241-4124

Reinhold Braun

**Donnerstag
und Dienstag, 19 x
11.01.2024-14.03.2024,
18:00-19:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 104
87,40 €
bei Ermäßigung 43,70 €

241-4125

Reinhold Braun

**Dienstag
und Donnerstag, 17 x
09.04.2024-13.06.2024,
18:00-19:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 104
78,20 €
bei Ermäßigung 40,00 €

BUK
BUCH UND KUNST



**BÜCHER
SCHULBEDARF
KUNSTGEWERBE**

Nordstraße 14 • 59269 Beckum • Telefon 0 25 21 / 2 99 52 33
Hauptstraße 30 • 59269 Neubeckum • Telefon 0 25 25 / 47 62
www.buk-buchundkunst.de

Deutsch als Fremd- und Zweitsprache

Deutsch als Fremd- und Zweitsprache am Abend: B1

Dieser Kurs ist für berufstätige Interessierte mit erweiterten grundlegenden Kenntnissen geeignet. Neben der Sprech-, Hör- und Lesefähigkeit im Alltag werden zunehmend berufsbezogene Situationen im Unterricht trainiert.

Schnuppern Sie am ersten Kursabend hinein und entscheiden Sie mit Hilfe der Kursleitung über Ihre Teilnahme. Lehrbuch: Schritte plus Neu B1.1, Hueber-Verlag

232-4126

Reinhold Braun

Dienstag

**und Donnerstag, 12 x
15.08.2023-21.09.2023,
19:45-21:15 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 104
55,20 €
bei Ermäßigung 40,00 €

232-4127

Reinhold Braun

Dienstag

**und Donnerstag, 16 x
17.10.2023-07.12.2023,
19:45-21:15 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 104
73,60 €
bei Ermäßigung 40,00 €

Die Gebühr wurde auf 10 Teilnehmende errechnet. Bei geringerer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

241-4128

Reinhold Braun

Donnerstag

**und Dienstag, 19 x
11.01.2024-14.03.2024,
19:45-21:15 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 104
87,40 €
bei Ermäßigung 43,70 €

241-4129

Reinhold Braun

Dienstag

**und Donnerstag, 17 x
09.04.2024-13.06.2024,
19:45-21:15 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 104
78,20 €
bei Ermäßigung 40,00 €

Deutsch als Fremd- und Zweitsprache am Abend: B1/B2

Der Kurs richtet sich an Lernende, die Deutsch schon recht gut verstehen und sprechen und verbessern wollen, oder die im Anschluss an den Integrationskurs nach dem Niveau B1 weiterlernen möchten. Geübt werden Textverarbeitung, schriftlicher Ausdruck, Hörverstehen und Diskussion; dabei werden auch grammatische Strukturen erläutert und die Anwendung trainiert.

Schnuppern Sie am ersten Kursabend hinein und entscheiden Sie mit Hilfe der Kursleitung über Ihre Teilnahme. Das Lehrbuch wird von der Kursleitung bekannt gegeben.

232-4140

Irina Varganova

Mittwoch

**und Donnerstag, 20 x
16.08.2023-06.12.2023,
17:30-19:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 103
153,20 €
bei Ermäßigung 76,60 €

241-4140

Irina Varganova

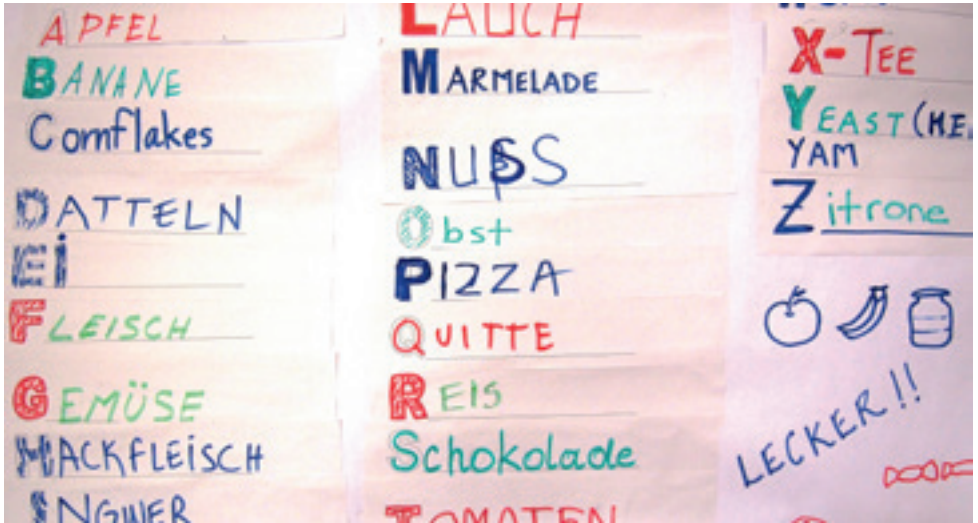
Donnerstag

**und Mittwoch, 25 x
11.01.2024-06.06.2024,
17:30-19:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 103
191,70 €
bei Ermäßigung 95,75 €

Die Gebühr wurde auf 6 Teilnehmende errechnet. Bei anderer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

Konversationskurs Deutsch A2/B1



Das gemeinsame Ziel dieses Kurses ist die Konversation miteinander. Sie haben die Möglichkeit in einer entspannten Atmosphäre Deutsch zu sprechen, Ihre Deutschkenntnisse zu vertiefen und zu festigen. Besonderes Augenmerk gilt der korrekten Aussprache. Über die Themen wird im Kurs gemeinsam entschieden.

Schnuppern Sie am ersten Kurstag hinein und entscheiden Sie mit Hilfe der Kursleiterin über Ihre Teilnahme.

232-4142

**Elena Buchmüller-
Siotkovski**

**6 x Mittwoch,
16.08.2023-27.09.2023
16:45-18:15 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 108
46,00 €
bei Ermäßigung 40,00 €

232-4123

**Elena Buchmüller-
Siotkovski**

**7 x Mittwoch,
18.10.2023-06.12.2023
16:45-18:15 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 108
53,70 €
bei Ermäßigung 40,00 €

Die Gebühr wurde auf 6 Teilnehmende berechnet. Bei anderer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

241-4142

**Elena Buchmüller-
Siotkovski**

**11 x Mittwoch,
10.01.2024-20.03.2024
16:45-18:15 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 108
84,30 €
bei Ermäßigung 42,15 €

241-4143

**Elena Buchmüller-
Siotkovski**

**9 x Mittwoch,
10.04.2024-12.06.2024
16:45-18:15 Uhr**

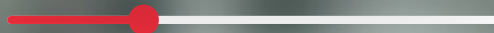
Antoniusschule Beckum,
Raum 108
69,00 €
bei Ermäßigung 40,00 €

WDR 2 PODCAST



8:27

29:00



Pistor grätscht rein



EINFACH FUSSBALL
Der Podcast mit Leidenschaft.
Starke Gäste, verblüffende Einblicke.

JETZT IN DER
WDR 2 APP HÖREN

Wir sind deins.
ARD 1



Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ-Prüfung A2/B1)

Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ-Prüfung A2/B1) nach dem Zuwanderungsgesetz
Der „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) ist die Abschlussprüfung der Integrationskurse. Es wird die Sprachkompetenz auf den Niveaustufen A2 und B1 des „Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens für Sprachen“ nachgewiesen. In jedem Prüfungsteil - Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen - können die Teilnehmenden entweder die Stufe A2 oder B1 erreichen.

Persönliche Anmeldung in Raum 106, Antoniusschule, zu den Öffnungszeiten. Bitte bringen Sie Ihren Ausweis mit und zahlen Sie die Gebühr bar oder mit EC-Karte.

232-4150

Freitag, 27.10.2023
09:00-18:30 Uhr
Antoniusschule Beckum,
Aula, keine Ermäßigung
150,00 €

232-4151

Freitag, 24.11.2023
09:00-18:30 Uhr
Antoniusschule Beckum,
Aula, keine Ermäßigung
150,00 €

241-4150

Freitag, 09.02.2024
09:00-18:30 Uhr
Antoniusschule Beckum,
Aula, keine Ermäßigung
150,00 €

241-4151

Freitag, 22.03.2024
09:00-18:30 Uhr
Antoniusschule Beckum,
Aula, keine Ermäßigung
150,00 €

241-4152

Freitag, 15.11.2024
09:00-18:30 Uhr
Antoniusschule Beckum,
Aula, keine Ermäßigung
150,00 €

Test „Leben in Deutschland“ (LiD)

Beim Test „Leben in Deutschland“ bekommen die Teilnehmenden einen Fragebogen mit insgesamt 33 Fragen. Auf dem Testfragebogen sind zu jeder Frage vier mögliche Antworten angegeben. Die richtige Antwort muss jeweils angekreuzt werden. Für die Beantwortung der 33 Fragen sind 60 Minuten vorgesehen. Für das Bestehen des Orientierungskurses müssen 15 von 33 Fragen richtig beantwortet werden. Externe können sich zum „Einbürgerungstest“ anmelden.

232-4170

Freitag, 15.09.2023
13:00-15:00 Uhr
Antoniusschule Beckum,
Aula

232-4171

Dienstag, 19.09.2023
13:00-15:00 Uhr
Antoniusschule Beckum,
Aula

232-4172

Dienstag, 12.12.2023
13:00-15:00 Uhr
Antoniusschule Beckum,
Aula

Zertifikatsprüfungen/Einbürgerungstest

241-4170

Mittwoch, 17.01.2024
13:00-15:00 Uhr
Antoniusschule Beckum,
Aula

241-4171

Donnerstag, 21.03.2024
13:00-15:00 Uhr
Antoniusschule Beckum,
Aula

241-4172

Donnerstag, 16.05.2024
13:00-15:00 Uhr
Antoniusschule Beckum,
Aula

241-4173

Donnerstag, 19.12.2024
13:00-15:00 Uhr
Antoniusschule Beckum,
Aula



Einbürgerungstest

Beim bundeseinheitlichen Einbürgerungstest müssen Interessierte ihre Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland nachweisen. Der Gesamtkatalog der Testfragen umfasst mehr als 300 Fragen. Bei der Prüfung bekommen Sie ein Testheft mit 33 Fragen. Sie haben 60 Minuten Zeit, die Fragen zu beantworten. Bei jeder Frage müssen Sie aus vier möglichen Antworten die richtige Antwort auswählen. Wenn Sie mindestens 17 Fragen richtig beantworten, haben Sie den Test bestanden. Anschließend erhalten Sie vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge eine Bescheinigung über Ihr persönliches Testergebnis. Mit dieser Bescheinigung können Sie bei der Einbürgerungsbehörde staatsbürgerliche Kenntnisse nachweisen.

Haben Sie weniger als 17 Fragen richtig beantwortet, können Sie den Test wiederholen.

Für die persönliche Anmeldung sind die gültigen Ausweispapiere (Pass oder Personalausweis) mitzubringen und die Prüfungsgebühr in Höhe von 25,00 € zu entrichten. Diese ist mit Bar- oder EC-Kartenzahlung möglich. Eine Anmeldung in Vertretung mit Vollmacht ist nicht möglich. Auskunft dazu unter Telefon 02521 29-4206.

Zur Vorbereitung auf den Test wird diese Internetseite empfohlen:
<http://www.bamf.de> (Suche - Einbürgerungstest)

232-4180

Mittwoch, 23.08.2023
18:00-19:00 Uhr
Antoniusschule Beckum,
Raum 10
keine Ermäßigung 25,00 €
persönliche Anmeldung bis
zum 25.07.2023

232-4181

Mittwoch, 27.09.2023
18:00-19:00 Uhr
Antoniusschule Beckum,
Raum 113
keine Ermäßigung 25,00 €
persönliche Anmeldung bis
zum 30.08.2023

232-4182

Mittwoch, 08.11.2023
18:00-19:00 Uhr
Antoniusschule Beckum,
Raum 113
keine Ermäßigung 25,00 €
persönliche Anmeldung bis
zum 08.10.2023

Zertifikatsprüfungen

232-4183

**Mittwoch, 13.12.2023
18:00-19:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 10
keine Ermäßigung 25,00 €
persönliche Anmeldung bis
zum 14.11.2023

241-4186

**Mittwoch, 20.03.2024
18:00-19:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 113
keine Ermäßigung 25,00 €
persönliche Anmeldung bis
zum 21.02.2024

241-4189

**Mittwoch, 19.06.2024
18:00-19:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 10
keine Ermäßigung 25,00 €
persönliche Anmeldung bis
zum 19.05.2024

241-4184

**Mittwoch, 24.01.2024
18:00-19:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 113
keine Ermäßigung 25,00 €
persönliche Anmeldung bis
zum 19.12.2023

241-4187

**Mittwoch, 17.04.2024
18:00-19:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 113
keine Ermäßigung 25,00 €
persönliche Anmeldung bis
zum 16.03.2024

241-4185

**Mittwoch, 14.02.2024
18:00-19:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 113
keine Ermäßigung 25,00 €
persönliche Anmeldung bis
zum 19.01.2024

241-4188

**Mittwoch, 15.05.2024
18:00-19:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 113
keine Ermäßigung 25,00 €
persönliche Anmeldung bis
zum 16.04.2024



Mit den Augen sehen, mit den Händen verstehen: Deutsche Gebärdensprache (DGS)

DGS ist eine Körpersprache mit viel Gefühl und Poesie. Sie müssen sich als Hörende (Hd) vorstellen, dass gehörlose Menschen (GL) nicht den Klang und den Ausdruck der Stimme hören können. Daher ist es für Hörende besonders wichtig, jegliche Kommunikation mit den Händen, der Mimik und dem Körper zu übermitteln. Inhalt und Ziel des Kursangebotes ist es, die Barrieren zu gehörlosen Menschen abzubauen, Einblicke in die Kultur der Gehörlosen zu erhalten und die Fähigkeit zur Kommunikation mit ihnen zu entwickeln. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Die Dozentin ist zertifizierte TaubBlindenAssistentin (TBA).
Bitte achten Sie auf die unterschiedlichen Uhrzeiten an den Kurstagen.

Das Fingeralphabet



232-4200

Barbara Brunschier
Freitag, 03.11.2023,
17:00-20:00 Uhr
Samstag, 04.11.2023,
10:00-14:00 Uhr
Freitag, 24.11.2023,
17:00-20:00 Uhr
Samstag, 25.11.2023,
10:00-14:00 Uhr
 Antoniusschule Beckum,
 Raum 104
 61,30 €
 bei Ermäßigung 40,00 €

241-4200

Barbara Brunschier
Freitag, 12.04.2024,
17:00-20:00 Uhr
Samstag, 13.04.2024,
10:00-14:00 Uhr
Freitag, 26.04.2024,
17:00-20:00 Uhr
Samstag, 27.04.2024,
10:00-14:00 Uhr
 Antoniusschule Beckum,
 Raum 104
 61,30 €
 bei Ermäßigung 40,00 €

Die Kursgebühr wurde auf 7 Teilnehmende errechnet.
Bei anderer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.



Niederländisch Schnupperkurs: „Een beetje Nederlands“

Dieser Schnupperkurs wendet sich an alle, die die Sprache unseres Nachbarlandes kennenlernen und sich zunächst einen Eindruck verschaffen möchten. Bei Bedarf kann ein Folgekurs eingerichtet werden, um tiefer in die Sprache einzutauchen. Der Kursleiter ist Muttersprachler und verfügt über vielerlei Erfahrungen in Kursen der Erwachsenenbildung.

Bitte achten Sie auf die unterschiedlichen Uhrzeiten an den beiden Kurstagen.

232-4203

**Petrus Joseph Jacobus
Klaassens**

**Freitag, 10.11.2023,
17:00-20:45 Uhr**

**Samstag, 18.11.2023,
10:00-17:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 112

46,00 €

bei Ermäßigung 40,00 €

241-4204W

**Petrus Joseph Jacobus
Klaassens**

**Freitag, 16.02.2024,
17:00-20:45 Uhr**

**Samstag, 24.02.2024,
10:00-17:00 Uhr**

VHS in den Gloria Werken,
Kursraum

46,00 €

bei Ermäßigung 40,00 €

Die Gebühr wurde auf 7
Teilnehmende errechnet.
Bei anderer Teilnehmer-
zahl siehe Gebührenta-
belle.

Das münsterländische Platt

Im Kurs lernen und erproben die Teilnehmenden seit mehreren Semestern diese schöne Sprache, deren Klang- und Bilderreichtum fasziniert. Regionalgeschichtliche Inhalte ergänzen und bereichern das Programm. Der Kursleiter gibt eine Einführung auch für wenig Geübte, sodass ein Einstieg für Interessierte mit geringen Kenntnissen möglich ist.

232-4205

Hans Schwartze

**12 x Montag,
04.09.2023-04.12.2023
18:00-19:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 108
78,90 €
bei Ermäßigung 40,00 €

241-4205

Hans Schwartze

**12 x Montag,
15.01.2024-22.04.2024
18:00-19:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 108
78,90 €
bei Ermäßigung 40,00 €

Die Gebühr wurde auf 7 Teilnehmende errechnet. Bei anderer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

Schnupperkurs: „Das Münsterländische Platt“

Der Schnupperkurs bietet Gelegenheit, diese schöne Sprache, deren Klang- und Bilderreichtum fasziniert, kennen zu lernen oder wieder zu entdecken. Regionalgeschichtliche Inhalte ergänzen und bereichern das Programm. Lassen Sie sich inspirieren!

Bitte beachten Sie die unterschiedlichen Uhrzeiten an den Kurstagen.

232-4206W

Hans Schwartze

**Freitag, 17.11.2023,
17:00-20:00 Uhr**

**Samstag, 18.11.2023,
10:00-15:00 Uhr**

VHS in den Gloria Werken,
Kursraum
keine Ermäßigung 38,30 €

Die Gebühr wurde auf 6 Teilnehmende errechnet. Bei anderer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

Englisch Anfängerkurs am Abend

In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit, grundlegende Kenntnisse in der englischen Sprache und Landeskunde zu erwerben, um im In- und Ausland auf Englisch zurechtzukommen. Vielleicht möchten Sie aber auch Ihre alten Englischkenntnisse auffrischen?

Interessierte ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Lehrbuch: Easy English A1.1.

232-4300

Anke Pasler

**12 x Montag,
04.09.2023-04.12.2023
18:30-20:00 Uhr**
Seniorentagesstätte
Neubeckum
55,20 €
bei Ermäßigung 40,00 €

241-4300

Anke Pasler

**18 x Montag,
15.01.2024-10.06.2024
18:30-20:00 Uhr**
Seniorentagesstätte
Neubeckum
82,80 €
bei Ermäßigung 41,40 €

Die Gebühr wurde auf 10 Teilnehmende errechnet. Bei anderer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

Englisch Anfängerkurs am Abend

In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit, grundlegende Kenntnisse in der englischen Sprache und Landeskunde zu erwerben, um im In- und Ausland auf Englisch zurechtzukommen. Vielleicht möchten Sie aber auch Ihre alten Englischkenntnisse auffrischen?

Interessierte mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Lehrbuch: Easy English Upgrade A1.2.

232-4301

Monika Pape-Klasvogt

**10 x Dienstag,
12.09.2023-28.11.2023
19:30-21:00 Uhr**
Antoniusschule Beckum,
Raum 112
65,70 €
bei Ermäßigung 40,00 €

241-4301

Monika Pape-Klasvogt

**17 x Dienstag,
16.01.2024-28.05.2024
19:30-21:00 Uhr**
Antoniusschule Beckum,
Raum 112
111,70 €
bei Ermäßigung 55,85 €



Die Gebühr wurde auf 7 Teilnehmende errechnet. Bei anderer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

Englisch Anfängerkurs am Vormittag



Sie hatten in Ihrer Schulzeit keine Gelegenheit, Englisch zu lernen und möchten endlich einmal grundlegende Kenntnisse erwerben, um im In- und Ausland auf Englisch zurechtzukommen? Oder Sie möchten Ihre alten Englischkenntnisse auffrischen?

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden von Grund auf die englische Sprache und Landeskunde.

232-4303W

Manal Masri

**12 x Donnerstag,
07.09.2023-07.12.2023
09:00-10:30 Uhr**

VHS in den Gloria Werken,
Kursraum

92,00 €

bei Ermäßigung 46,00 €

241-4303W

Manal Masri

**18 x Donnerstag,
18.01.2024-13.06.2024
09:00-10:30 Uhr**

VHS in den Gloria Werken,
Kursraum

138,00 €

bei Ermäßigung 69,00 €

Die Gebühr wurde auf 6 Teilnehmende errechnet. Bei anderer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

Englisch am Abend A2

In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit, grundlegende Kenntnisse in der englischen Sprache und Landeskunde zu erwerben, um im In- und Ausland auf Englisch zurechtzukommen. Vielleicht möchten Sie aber auch Ihre alten Englischkenntnisse auffrischen?

Interessierte mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen, der Kurs hat im September 2021 begonnen.

Lassen Sie sich am ersten Abend von der Kursleiterin beraten.

Lehrbuch: Easy English Upgrade A2.1

232-4304

Monika Pape-Klasvogt

**10 x Dienstag,
12.09.2023-28.11.2023
18:00-19:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 112

46,00 €

bei Ermäßigung 40,00 €

241-4304

Monika Pape-Klasvogt

**17 x Dienstag,
16.01.2024-28.05.2024
18:00-19:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 112

78,20 €

bei Ermäßigung 40,00 €

Die Gebühr wurde auf 10 Teilnehmende errechnet. Bei anderer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

Englisch Auffrischkurs am Vormittag A2

Dieser Kurs ist geeignet für alle, die in der Schule, Volkshochschule oder im englischsprachigen Raum Englisch, auch vor vielen Jahren, gelernt und zum Teil wieder vergessen haben. Sie werden themenbezogenen Wortschatz und Grammatik wieder hervorholen und entsprechend Ihren Wünschen Hören, Lesen, Schreiben und vor allem Sprechen üben.

232-4309W

Manal Masri

**12 x Donnerstag,
07.09.2023-07.12.2023
10:45-12:15 Uhr**

VHS in den Gloria Werken,
Kursraum
92,00 €
bei Ermäßigung 46,00 €

241-4309W

Manal Masri

**18 x Donnerstag,
18.01.2024-13.06.2024
10:45-12:15 Uhr**

VHS in den Gloria Werken,
Kursraum
138,00 €
bei Ermäßigung 69,00 €



Die Gebühr wurde auf 6 Teilnehmende errechnet. Bei anderer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

Everyday English A2.1

Seit dem Herbstsemester 2015 werden im Kurs die englische Sprache und Kultur erlernt; inzwischen ist das Niveau A2.1 erreicht. Dieser Kurs ist geeignet für alle, die ihr Schulenglisch auffrischen und im Alltag oder auf Reisen die englische Sprache sicher anwenden möchten.

Kommen Sie zum ersten Kursabend und entscheiden gemeinsam mit der Kursleiterin über Ihre Teilnahme. Lehrbuch: Empower A2 Student's Book von der Cambridge UP

232-4314

Kristina Wörtler

**12 x Montag,
04.09.2023-04.12.2023
18:00-19:30 Uhr**

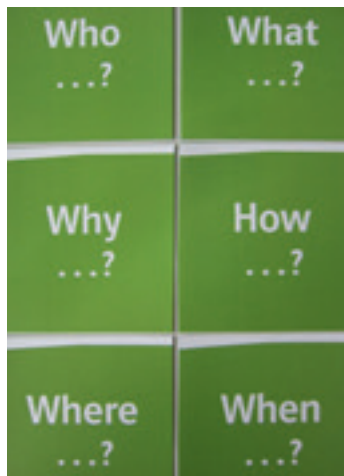
Antoniusschule Beckum,
Raum 111
55,20 €
bei Ermäßigung 40,00 €

241-4314

Kristina Wörtler

**15 x Montag,
15.01.2024-10.06.2024
18:00-19:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 111
69,00 €
bei Ermäßigung 40,00 €



Die Gebühr wurde auf 6 Teilnehmende errechnet. Bei anderer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

Englisch

Improving your English A2/B1

Improve your English in a relaxed and fun atmosphere. Classes will focus on vocabulary and grammar as well as provide ample opportunities for improving conversational skills.

232-4322

Manal Masri

**12 x Dienstag,
05.09.2023-05.12.2023
10:45-12:15 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 112

92,00 €

bei Ermäßigung 46,00 €

241-4322

Manal Masri

**18 x Dienstag,
16.01.2024-11.06.2024
10:45-12:15 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 112

138,00 €

bei Ermäßigung 69,00 €

Die Gebühr wurde auf 6 Teilnehmende errechnet. Bei anderer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

English in the Morning B1

Newcomers welcome to join a small group to practise speaking English, with grammar exercises, texts and short stories.

We will be working with Headway English B1 and a reading book, „Best of Short Stories“.

232-4324

Linda Frances Löll

**10 x Donnerstag,
21.09.2023-07.12.2023
09:15-10:45 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 9

65,70 €

bei Ermäßigung 40,00 €

241-4324

Linda Frances Löll

**17 x Donnerstag,
25.01.2024-13.06.2024
09:15-10:45 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 9

111,70 €

bei Ermäßigung 55,85 €



Die Gebühr wurde auf 7 Teilnehmende errechnet. Bei anderer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

Englisch am Nachmittag für Wiedereinsteiger – B1.2

Dieser Kurs ist für Teilnehmende geeignet, die vor längerer Zeit Englisch gelernt hatten und dieses wieder auffrischen möchten, um zu reisen, um englische Texte, Filme und Sendungen zu verstehen oder um mit englischsprachigen Bekannten oder Verwandten zu kommunizieren. Das Niveau des Unterrichts bewegt sich auf etwa B1.2 und wird auf die Lerngruppe abgestimmt werden.

Kommen Sie zum ersten Kurstag und entscheiden gemeinsam mit der Kursleiterin über Ihre Teilnahme.

Lehrbuch: Easy English B1.2

232-4325

Monika Pape-Klasvogt

**10 x Donnerstag,
14.09.2023-30.11.2023
16:00-17:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 112
57,50 €
bei Ermäßigung 40,00 €

241-4325

Monika Pape-Klasvogt

**16 x Donnerstag,
18.01.2024-23.05.2024
16:00-17:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 112
92,00 €
bei Ermäßigung 46,00 €

Die Gebühr wurde auf 8 Teilnehmende errechnet. Bei anderer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

Everyday English B2

Practice English conversational skills in a relaxed and informative atmosphere. Group meets weekly to discuss current topics of interest while providing opportunities to develop vocabulary, grammar and speaking skills.

232-4363

Manal Masri

**12 x Dienstag,
05.09.2023-05.12.2023
09:00-10:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 112
78,90 €
bei Ermäßigung 40,00 €

241-4363

Manal Masri

**18 x Dienstag,
16.01.2024-11.06.2024
09:00-10:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 112
118,30 €
bei Ermäßigung 59,15 €

Die Gebühr wurde auf 7 Teilnehmende errechnet. Bei anderer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

English Conversation B2/C1

We are a group of mixed ages and interests, sharing a common aim which is to converse with each other (according to our English-speaking abilities) about topics of general interest in a relaxed atmosphere.

232-4364

Britta Kortemeyer

**12 x Dienstag,
05.09.2023-05.12.2023
18:30-20:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 111
55,20 €
bei Ermäßigung 40,00 €

241-4364

Britta Kortemeyer

**18 x Dienstag,
16.01.2024-11.06.2024
18:30-20:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 111
82,80 €
bei Ermäßigung 41,40 €

Die Gebühr wurde auf 10 Teilnehmende errechnet. Bei geringerer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

Spanisch: Anfängerkurs am Abend



Der Kurs führt ein in die Grundlagen der spanischen Sprache. Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die sich in einem ruhigen Tempo in diese schöne Sprache einarbeiten möchten. Landeskundliche Themen bereichern das Programm.
Lehrbuch: Con gusto nuevo

232-4400

Claudia Ochoa Gómez

**12 x Montag,
04.09.2023-04.12.2023
17:30-19:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 10
61,30 €
bei Ermäßigung 40,00 €

241-4400

Claudia Ochoa Gómez

**18 x Montag,
15.01.2024-10.06.2024
17:30-19:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 10
92,00 €
bei Ermäßigung 46,00 €

Die Gebühr wurde auf 9 Teilnehmende errechnet. Bei anderer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

Spanisch A1 am Abend

Der Kurs führt seit September 2021 ein in die Grundlagen der spanischen Sprache. Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die sich in diese schöne Sprache und Kultur einarbeiten möchten. Landeskundliche Informationen ergänzen das Programm.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1 Lektion 9

232-4401

**Carmen Alejandra
Ocampo-Kassner**

**12 x Dienstag,
05.09.2023-05.12.2023
18:00-19:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 108
78,90 €
bei Ermäßigung 40,00 €

241-4401

**Carmen Alejandra
Ocampo-Kassner**

**18 x Dienstag,
16.01.2024-11.06.2024
18:00-19:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 108
118,30 €
bei Ermäßigung 59,15 €

Die Kursgebühr wurde auf 7 Teilnehmende berechnet. Bei geringerer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

Spanisch am Vormittag – A1

Ob für die Reise nach Spanien oder Südamerika, für das Kennenlernen spanischer und südamerikanischer Kultur oder für das Ausprobieren Ihrer Lernfähigkeit; der Kurs führt in einem ruhigen Tempo in die Sprache auf dem Niveau A1 ein. Landeskundliche Informationen ergänzen das Programm.

Interessierte mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Schnuppern Sie am ersten Kurstag und entscheiden, ob dieses Kursniveau für Sie passt.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1- ab Lektion 8

232-4411

**Maria Victoria
Kammerer**

**12 x Dienstag,
05.09.2023-05.12.2023
09:30-11:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 10
61,30 €
bei Ermäßigung 40,00 €

241-4411

**Maria Victoria
Kammerer**

**18 x Dienstag,
16.01.2024-11.06.2024
09:30-11:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 10
92,00 €
bei Ermäßigung 46,00 €

Die Gebühr wurde auf 9 Teilnehmende errechnet. Bei anderer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

Spanisch am Abend A2

Im Kurs lernen die Teilnehmenden seit September 2017 gemeinsam Spanisch. Ziele sind Reisen in spanischsprachige Länder und das Eintauchen in die zunehmend wichtige Welt-sprache. Geeignet für Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen.

Lassen Sie sich am ersten Abend von der Kursleiterin beraten, ob der Einstieg gelingen kann. Lehrbuch: Con gusto A2

232-4413

Martha Lucia Moreno Sandoval

**12 x Donnerstag,
07.09.2023-07.12.2023
18:00-19:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 10
138,00 €
bei Ermäßigung 69,00 €

241-4413

Martha Lucia Moreno Sandoval

**13 x Donnerstag,
22.02.2024-13.06.2024
18:00-19:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 10
149,50 €
bei Ermäßigung 74,75 €

Die Gebühr wurde auf 4 Teilnehmende errechnet. Bei anderer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

Spanisch A2 am Abend

Dieser Kurs ist geeignet für Interessierte, die schon einmal Spanisch gelernt haben und wieder einsteigen möchten. Im Vordergrund steht die Lehrbucharbeit, um die Grundlagen der Sprache zu erarbeiten. Landeskundliche Informationen sowie weitere Veranstaltungen der VHS ergänzen das Programm.

Der Kurs ist für Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen auf dem Niveau A2.1 geeignet.

Lehrbuch: Con gusto A2

232-4414

Ana Castellón

**11 x Mittwoch,
06.09.2023-06.12.2023
18:30-20:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 10
72,30 €
bei Ermäßigung 40,00 €

241-4414

Ana Castellón

**19 x Mittwoch,
17.01.2024-12.06.2024
18:30-20:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 10
124,90 €
bei Ermäßigung 62,45 €



Die Gebühr wurde auf 7 Teilnehmende errechnet. Bei anderer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

Spanisch am Vormittag mit Muße A2

Dieser Kurs ist für Fortgeschrittene geeignet, die in einem ruhigen Tempo auf dem Niveau A2 lernen möchten. Zum Training der Kommunikationsfähigkeit auf Spanisch werden neben der Lehrbucharbeit Dialoge, Übungen zum Hörverstehen und Textarbeit eingesetzt. Weitere Veranstaltungen der VHS ergänzen das Programm.

Neue Teilnehmende können sich am ersten Kurstag von der Kursleiterin beraten lassen.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A2

232-4432

Maria Victoria Kammerer
11 x Mittwoch,
06.09.2023-06.12.2023
09:15-10:45 Uhr
 Antoniusschule Beckum,
 Raum 10
 63,30 €
 bei Ermäßigung 40,00 €

241-4432

Maria Victoria Kammerer
19 x Mittwoch,
17.01.2024-12.06.2024
09:15-10:45 Uhr
 Antoniusschule Beckum,
 Raum 10
 109,30 €
 bei Ermäßigung 54,65 €



Die Gebühr wurde auf 8 Teilnehmende errechnet. Bei anderer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

Spanisch am Abend B2

Seit vielen Jahren lernen Interessierte am Montagabend Spanisch auf dem Niveau B2. Neben Textarbeit, Dialogübungen und Diskussionen werden auch Phasen der Grammatikwiederholung eingeschoben. Die Inhalte werden mit den Teilnehmenden abgesprochen.

Der Kurs ist offen für Interessierte, die auf diesem Sprachniveau in einer kleinen Gruppe lernen möchten. Steigen Sie nach einem Schnupperabend mit Ihrer Kursleiterin, der Muttersprachlerin aus Mexiko, ein.

232-4451

Claudia Ochoa Gómez
12 x Montag,
04.09.2023-04.12.2023
19:00-20:30 Uhr
 Antoniusschule Beckum,
 Raum 10
 92,00 €
 bei Ermäßigung 46,00 €

241-4451

Claudia Ochoa Gómez
18 x Montag,
15.01.2024-10.06.2024
19:00-20:30 Uhr
 Antoniusschule Beckum,
 Raum 10
 138,00 €
 bei Ermäßigung 69,00 €

Die Gebühr wurde auf 6 Teilnehmende errechnet. Bei anderer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

Portugiesisch

Portugiesisch A1

Der Kurs ist im Januar 2022 gestartet und für ein breites Publikum gedacht; ob Portugiesisch oder Brasilianisch, egal ob für den Urlaub, beruflich oder privat: es können alle profitieren. Landeskundliche Informationen unterstützen das Lernen dieser Sprache und motivieren zum Reisen.

Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen können gerne einsteigen.

Lehrbuch: Ola Portugal! Klett Verlag. Beleza! Brasilianisches Portugiesisch. Klett Verlag.

232-4490

Roseli Danckwerts

**12 x Dienstag,
05.09.2023-05.12.2023
18:00-19:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 103
69,00 €
bei Ermäßigung 40,00 €

241-4490

Roseli Danckwerts

**13 x Dienstag,
27.02.2024-11.06.2024
18:00-19:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 103
74,80 €
bei Ermäßigung 40,00 €



Die Gebühr wurde auf 8 Teilnehmende errechnet. Bei anderer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

Portugiesisch mit Vorkenntnissen

Der Kurs ist für ein breites Publikum gedacht; ob Portugiesisch oder Brasilianisch, egal ob für den Urlaub, beruflich oder privat: es können alle profitieren. Landeskundliche Informationen unterstützen das Lernen dieser Sprache und motivieren zum Reisen.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Lehrbuch: „Ola Portugal!“ ab Lektion 4 und „Beleza! Brasilianisches Portugiesisch“ ab Lektion 4.

232-4491

Roseli Danckwerts

**8 x Dienstag,
05.09.2023-07.11.2023
19:45-21:15 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 103
52,60 €
bei Ermäßigung 40,00 €

241-4491

Roseli Danckwerts

**8 x Dienstag,
27.02.2024-30.04.2024
19:45-21:15 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 103
52,60 €
bei Ermäßigung 40,00 €

Die Gebühr wurde auf 7 Teilnehmende errechnet. Bei anderer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

Französisch am Vormittag - Anfängerkurs

Ein Anfängerkurs für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen, die sich dem Klang und Charme der französischen Sprache nähern und sich vielleicht auf eine Reise nach Frankreich vorbereiten möchten. Die Kursleiterin führt Sie ein in die Grundlagen der französischen Kommunikation, die Ihnen helfen typische Situationen, wie z.B. im Hotel, im Restaurant und beim Einkaufen alleine zu meistern.

Oder Sie lernen einfach die Sprache eines der wichtigsten Länder der Europäischen Union kennen und sprechen?

Lehrbuch: Rencontres A1

232-4501

Alice Künne

12 x Freitag,

08.09.2023-08.12.2023

09:30-11:00 Uhr

Antoniusschule Beckum,
Raum 112

78,90 €

bei Ermäßigung 40,00 €

241-4501

Alice Künne

20 x Freitag,

19.01.2024-14.06.2024

09:30-11:00 Uhr

Antoniusschule Beckum,
Raum 112

131,40 €

bei Ermäßigung 65,70 €

Die Gebühr wurde auf 7 Teilnehmende errechnet. Bei anderer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

Französisch am Abend A2

In diesem Kurs werden Ihre vorhandenen Kenntnisse wieder aufgebaut und mithilfe von kommunikativen Übungen vertieft. Der Kurs eignet sich auch, wenn Sie Ihre Grundkenntnisse wiederholen und festigen möchten. Lassen Sie sich zusätzlich inspirieren von weiteren Veranstaltungen der VHS zur französischen Kultur, Gesellschaft und Geschichte.

Kommen Sie am ersten Abend zum Schnuppern und lassen Sie sich beraten.

Lehrbuch: On y va, A2, Band 2 ab Lektion 7

232-4530

Michèle Sandrat-Peitz

12 x Donnerstag,

07.09.2023-07.12.2023

18:30-20:00 Uhr

Antoniusschule Beckum,
Raum 112

55,20 €

bei Ermäßigung 40,00 €

241-4530

Michèle Sandrat-Peitz

18 x Donnerstag,

18.01.2024-13.06.2024

18:30-20:00 Uhr

Antoniusschule Beckum,
Raum 112

82,80 €

bei Ermäßigung 41,40 €

Die Gebühr wurde auf 10 Teilnehmende berechnet. Bei geringerer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

Französisch

Französisch am Nachmittag A2

In diesem Kurs bauen Sie auf Ihre früher erworbenen Französischkenntnisse auf! Sie lernen intensiv in einer kleinen Gruppe mit Wortschatz- und Sprechtraining, Wiederholung, Erweiterung und Festigung der Grammatik, leichter Lektüre und Konversationsübungen.

Offen für alle Interessierten auf dem Lernniveau A2.

232-4532

Ulrich Roggenkamp

**12 x Dienstag,
05.09.2023-05.12.2023**

16:30-18:00 Uhr

Stadtbücherei Neubeckum

55,20 €

bei Ermäßigung 40,00 €

241-4532

Ulrich Roggenkamp

**18 x Dienstag,
16.01.2024-11.06.2024**

16:30-18:00 Uhr

Stadtbücherei Neubeckum

82,80 €

bei Ermäßigung 41,40 €

Die Gebühr wurde auf 10 Teilnehmende berechnet.

Französisch B1 am Vormittag

Seit mehreren Jahren beschäftigen sich die Teilnehmenden in einer lockeren Atmosphäre mit der französischen Sprache und Kultur. Der Schwerpunkt des Unterrichts besteht auf dem Training der kommunikativen Fähigkeiten. Es wird mit dem Lehrbuch und bei Bedarf mit weiteren Materialien gearbeitet.

Neue Interessierte sind herzlich willkommen und können am ersten Kursvormittag zur Probe teilnehmen. Die Kursleiterin berät Sie gerne.

Lehrbuch: Rencontres B1, Klett.

232-4540

Catherine Maas

**10 x Freitag,
08.09.2023-01.12.2023**

10:00-11:30 Uhr

Stadtbücherei Neubeckum

57,50 €

bei Ermäßigung 40,00 €

241-4540

Catherine Maas

**15 x Freitag,
19.01.2024-07.06.2024**

10:00-11:30 Uhr

Stadtbücherei Neubeckum

86,30 €

bei Ermäßigung 43,15 €

Die Gebühr wurde auf 8 Teilnehmende errechnet. Bei anderer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

Französisch am Abend B1

Haben Sie Interesse, Ihre französischen Sprachkenntnisse auf dem Niveau B1 aufzufrischen? In diesem Kurs lesen und hören Sie kleine Lernkrimis, um das Erlernen und Anwenden der französischen Sprache richtig spannend zu machen! Grammatik und landeskundliche Themen werden dabei durch zusätzliche Materialien einbezogen.

Interessierte entscheiden nach dem ersten Abend über ihre Teilnahme. Die Lernmaterialien werden von der Kursleiterin zusammengestellt.

232-4544

Michèle Sandrat-Peitz
12 x Montag,
04.09.2023-04.12.2023
18:30-20:00 Uhr
 Antoniusschule Beckum,
 Raum 112
 92,00 €
 bei Ermäßigung 46,00 €

241-4544

Michèle Sandrat-Peitz
18 x Montag,
15.01.2024-10.06.2024
18:30-20:00 Uhr
 Antoniusschule Beckum,
 Raum 112
 138,00 €
 bei Ermäßigung 69,00 €



Die Gebühr wurde auf 6 Teilnehmende errechnet. Bei anderer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

Französische Konversation und Sprechtraining B2

On discutera des sujets actuels, pris du magazine „Ecoute“. On fera des petites exercices d'interprétation, des histoires de l'image et aussi des exercices du vocabulaire et de la grammaire. En plus on lira des lectures au niveau B2.

L'objectif du cours est le perfectionnement des compétences en communication.

232-4550

Ulrich Roggenkamp
11 x Mittwoch,
06.09.2023-06.12.2023
16:30-18:00 Uhr
 Stadtbücherei Neubeckum
 50,60 €
 bei Ermäßigung 40,00 €

241-4550

Ulrich Roggenkamp
17 x Mittwoch,
17.01.2024-29.05.2024
16:30-18:00 Uhr
 Stadtbücherei Neubeckum
 78,20 €
 bei Ermäßigung 40,00 €



Die Gebühr wurde auf 10 Teilnehmende berechnet. Bei anderer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle

Conversation française

Vous aimez la langue française et vous vous intéressez à la culture française? Nous écoutons et lisons dans ce cours des histoires à suspens en français, complétées par du matériel supplémentaire traitant de l'actualité, du quotidien, de l'art de vivre et de la géographie du pays. La grammaire non plus n'est pas oubliée, sous forme d'exercices de tous genres. Bienvenue aux nouveaux !
Voilà!

232-4560

Michèle Sandrat-Peitz

**12 x Montag,
04.09.2023-04.12.2023**

20:00-21:30 Uhr

Antoniusschule Beckum,
Raum 112

69,00 €

bei Ermäßigung 40,00 €

241-4560

Michèle Sandrat-Peitz

**18 x Montag,
15.01.2024-10.06.2024**

20:00-21:30 Uhr

Antoniusschule Beckum,
Raum 112

103,50 €

bei Ermäßigung 51,75 €



Die Gebühr wurde auf 8 Teilnehmende errechnet. Bei anderer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

Italienisch für Einsteiger*innen

Der Kurs führt ein in die Grundlagen der italienischen Sprache und könnte Ihre Reise nach Italien vorbereiten.

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die sich in diese schöne Sprache und Kultur einführen lassen möchten.

Der Kursleiter unterrichtet die italienische Sprache seit über 25 Jahren.
Lehrbuch: Chiaro A1 Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag)

232-4600

Walter Christoph Franz

**12 x Donnerstag,
07.09.2023-07.12.2023
09:30-11:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 112

78,90 €

bei Ermäßigung 40,00 €

241-4600

Walter Christoph Franz

**18 x Donnerstag,
18.01.2024-13.06.2024
09:30-11:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 112

118,30 €

bei Ermäßigung 59,15 €



Die Gebühr wurde auf 7 Teilnehmende errechnet. Bei anderer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

Russisch – Anfängerkurs A1

Die russische Sprache fasziniert und erschreckt zugleich durch ihre kyrillische Schrift. Doch diese lässt sich leicht erlernen und der Erfolg beim Lesen stellt sich schnell ein. In freundlicher Atmosphäre lernen Sie Russisch schreiben, lesen und sprechen, um Kultur, Literatur und Reiseziele näher kennen zu lernen. Ihre Kursleiterin unterstützt den Einstieg in diesem seit September 2021 laufenden Kurs.

Interessierte mit sehr geringen Vorkenntnissen sind willkommen.

Lehrbuch: Jasno, A1/A2

232-4700

Helena Hamm

**11 x Mittwoch,
06.09.2023-06.12.2023**

18:30-20:00 Uhr

Antoniusschule Beckum,
Raum 108

72,30 €

bei Ermäßigung 40,00 €

241-4700

Helena Hamm

**19 x Mittwoch,
17.01.2024-12.06.2024**

18:30-20:00 Uhr

Antoniusschule Beckum,
Raum 108

124,90 €

bei Ermäßigung 62,45 €



Die Gebühr wurde auf 7 Teilnehmende errechnet. Bei anderer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

Russisch – Fortgeschrittenenkurs A2

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden seit Januar 2019 die russische Sprache. Neben dem weiteren Erwerb der Sprachkenntnisse und Sprachanwendung werden landeskundliche Themen angesprochen. So gelingt ein umfassender Einblick in Sprache, Kultur und Gepflogenheiten Russlands.

Weitere Interessierte sind herzlich willkommen und können sich am ersten Abend von der Kursleiterin beraten lassen.

Lehrbuch: Jasno, A1/A2

232-4711

Helena Hamm

**12 x Dienstag,
05.09.2023-05.12.2023**

18:00-19:30 Uhr

Antoniusschule Beckum,
Raum 205

92,00 €

bei Ermäßigung 46,00 €

241-4711

Helena Hamm

**18 x Dienstag,
16.01.2024-11.06.2024**

18:00-19:30 Uhr

Antoniusschule Beckum,
Raum 205

138,00 €

bei Ermäßigung 69,00 €

Die Gebühr wurde auf 6 Teilnehmende errechnet. Bei anderer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

Schnupperkurs Chinesisch



Über China lesen und hören Sie täglich in den Medien. Ob politische, wirtschaftliche oder kulturelle Nachrichten, dieses Land fasziniert, erstaunt und erschreckt.

Wer Interesse hat, erhält in diesem Kurs einen tieferen Einblick in seine Sprache und Kultur. Sie trainieren Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben und bereiten sich gezielt auf Urlaub oder Geschäftsreisen in China vor.

Lassen Sie sich von einer Kursleiterin inspirieren, die viele Jahre in China gelebt hat.

Keine Angst vor dieser Herausforderung! Sie nähern sich in kleinen Schritten dieser interessanten Sprache.

Lehrwerk: Lóng

232-4800
Britta Kortemeyer
12 x Dienstag,
05.09.2023-05.12.2023
20:15-21:15 Uhr
Antoniusschule Beckum,
Raum 111
61,30 €
bei Ermäßigung 40,00 €

241-4800
Britta Kortemeyer
9 x Dienstag,
16.01.2024-19.03.2024
20:15-21:15 Uhr
Antoniusschule Beckum,
Raum 111
46,00 €
bei Ermäßigung 40,00 €

241-4801
Britta Kortemeyer
9 x Dienstag,
09.04.2024-11.06.2024
20:15-21:15 Uhr
Antoniusschule Beckum,
Raum 111
46,00 €
bei Ermäßigung 40,00 €

Die Gebühr wurde auf 6 Teilnehmende errechnet. Bei anderer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

Schnupperkurs Türkisch

Lassen Sie sich von einer Muttersprachlerin und Sprachlehrerin einführen in die Sprache unserer Mitbürgerinnen und Mitbürger und einer der meist besuchten Reiseländer. Wegen der leichten Aussprache und starken Regelmäßigkeit ist die türkische Sprache nicht schwieriger zu erlernen als andere Sprachen auch.

Landeskunde und Kultur fließen in den Unterricht ein und machen Lust auf mehr; bei Bedarf können weitere Kurstage angeboten werden.

Bitte beachten Sie die unterschiedlichen Uhrzeiten an den beiden Kurstagen.

232-4900

**Hüsniye Cigdem
Capanoglu**

**Freitag, 24.11.2023,
17:00-20:00 Uhr**

**Samstag, 25.11.2023,
10:00-15:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 112

keine Ermäßigung 38,30 €

241-4900

**Hüsniye Cigdem
Capanoglu**

**Freitag, 08.03.2024,
17:00-20:00 Uhr**

**Samstag, 09.03.2024,
10:00-15:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 112

keine Ermäßigung 38,30 €

Die Gebühr wurde auf 6 Teilnehmende errechnet. Bei anderer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

Sie haben Interesse am Unterrichten oder haben eine neue Idee für unser Kursprogramm? Bitte schreiben Sie eine e-mail an **vhs@beckum.de**.

Wir melden uns bei Ihnen.



Beruf und EDV

EDV

Berufliche Bildung

232-5000

Herbst 2023 -
Frühjahr 2024

7 x 4 UE, gebührenfrei



Lernbegleitende im Kreis Warendorf Berufsbegleitende, modulare Qualifizierung mit Zertifikatsabschluss Dozent*innenteam

Die Qualifizierung richtet sich an Personen, die an den Schulen im Kreis Warendorf als Lernbegleiter*innen tätig sind, keine pädagogische Ausbildung besitzen und sich gerne pädagogisch weiterbilden möchten. Mit praxisnahen Schulungsinhalten werden vor allem Merkmale und Methoden guten Unterrichts erarbeitet. Ausgangspunkte für die pädagogisch-didaktischen Vertiefungen sind deshalb stets die Erfahrungen aus der Schul- und Unterrichtspraxis, denn die praktische Anwendbarkeit der vorgestellten Methoden und Inhalte steht im Mittelpunkt der Qualifizierung. Der Gesamtstundenumfang der Qualifizierung beträgt 56 Stunden. Zum Abschluss der Qualifizierung erhalten die Teilnehmenden ein aussagekräftiges Zertifikat. Ein Angebot der Volkshochschulen im Kreis Warendorf in Kooperation mit dem Jobcenter Kreis Warendorf. Die Teilnahmegebühr für die Qualifizierungsreihe trägt der Kreis Warendorf.

Nach den Herbstferien 2023 startet je ein Kurs bei der VHS Beckum-Wadersloh und der VHS Ahlen.

Bitte beachten Sie die weiteren Informationen und Termine unter www.vhs-beckum-wadersloh.de oder www.vhs-ahlen.de.

**Um Anmeldung unter 02521 29-4206
(VHS Beckum-Wadersloh) oder 02382 59-436
(VHS Ahlen) wird gebeten.**

Sie haben Interesse am Unterrichten oder haben eine neue Idee für unser Kursprogramm? Bitte schreiben Sie eine e-mail an vhs@beckum.de.

Wir melden uns bei Ihnen.

Workshop Videoerstellung

Clips und Videos drehen, eben mal posten, ist heute ganz leicht.

Wenn diese Clips aber professionell wirken sollen, z.B. für Vereine und Selbstständige, dann helfen kostenlose Tools. Der Kursleiter zeigt Ihnen die Grundlagen der Videobearbeitung, z.B. Schneiden, Filmsequenzen einfügen, Nachvertonung und Übergänge mit dem kostenlosen Programm „DaVinci Resolve“.

Auch ein Vor- und Abspann gehört zu einem professionellen Video sowie das Kaschieren kleiner Fehler in den Clips. Das fertige Werk wird in das passende Format umgewandelt und kann problemlos auf YouTube, der eigenen Website oder in anderen Apps hochgeladen werden.

Zusätzlich gibt es Informationen zu notwendiger Hardware und die Videoaufnahme des Bildschirms mit dem kostenlosen Tool „ODB Studio“. Es sollten Grundkenntnisse in der Handhabung Ihres PC vorhanden sein sowie ein E-Mail-Konto, das sie vor Ort abrufen können.

**232-5105****Martin Prybylski**

**2 x Freitag,
20.10.2023-27.10.2023
14:00-17:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 113
keine Ermäßigung 28,00 €
bei weniger als 8 Teilnehmenden 39,20€

241-5105**Martin Prybylski**

**2 x Freitag,
02.02.2024-09.02.2024
14:00-17:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 113
keine Ermäßigung 28,00 €,
bei weniger als 8 Teilnehmenden 39,20€

Smartphones bieten eine Vielzahl an Möglichkeiten, die oft nicht ausgeschöpft werden (können). Sie werden im beruflichen, geschäftlichen und privaten Kontext eingesetzt.

Verlieren Sie nie den Anschluss: Smartphone (Android) kompakt - Grundlagen

Im Kurs lernen Sie die wichtigsten Funktionen kennen und haben die Gelegenheit, auf Ihre Fragen die richtigen Antworten zu bekommen.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes (Android) Gerät mit.

232-5111**Jürgen Linnemann**

**3 x Donnerstag,
07.09.2023-28.09.2023
18:30-20:45 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 103
keine Ermäßigung 31,50 €,
bei weniger als 8 Teilnehmenden 44,10 €

241-5111**Jürgen Linnemann**

**3 x Donnerstag,
01.02.2024-22.02.2024
18:30-20:45 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 103
keine Ermäßigung 31,50 €,
bei weniger als 8 Teilnehmenden 44,10 €

232-5112**Jürgen Linnemann****3 x Donnerstag,
23.11.2023-07.12.2023
18:30-20:45 Uhr**Antoniusschule Beckum,
Raum 103keine Ermäßigung 31,50 €,
bei weniger als 8 Teilneh-
menden 44,10 €**Smartphone (Android) kompakt - Aufbau**

Sie bedienen Ihr Smartphone schon recht sicher, merken aber, dass es vielerlei Funktionen und Möglichkeiten gibt, die Sie noch nicht kennen? Im Kurs erweitern Sie die Nutzung Ihres Smartphones und haben die Gelegenheit, auf Ihre Fragen die richtigen Antworten zu bekommen.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes (Android)Gerät mit.

241-5112**Jürgen Linnemann****3 x Donnerstag,
29.02.2024-14.03.2024
18:30-20:45 Uhr**Antoniusschule Beckum,
Raum 103keine Ermäßigung 31,50 €,
bei weniger als 8 Teilneh-
menden 44,10 €

**DAS PERFEKTE
DOPPEL**
Hörgeräte steuern
per Smartphone?
NA KLAR!

**Gut Hören.**

Hörakustikmeisterin
Judith Schröder
Kirchplatz 10 · 59329 Wadersloh
Telefon 02523 9549074
www.wohrtklang.de

iPads und iPhones bieten eine Vielzahl an Möglichkeiten, die oft nicht ausgeschöpft werden (können). Sie werden im beruflichen, geschäftlichen und privaten Kontext eingesetzt.

Einsteigerkurs iPad und iPhone

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihr neues iPad oder iPhone einrichten und im Alltag benutzen können. In entspannter Atmosphäre bekommen Sie einen Überblick über die vielfältigen Möglichkeiten: Surfen im Internet, E-Mails erhalten und schreiben oder Fotos und Musik verwalten, alles mittels Fingerbewegungen, Spracherkennung und der intelligenten Tastatur. Außerdem: Kontakte und Kalender, App Store, Videos, Notizen, Uhr und vieles mehr. Es besteht ausreichend Raum für die Beantwortung von individuellen Fragen.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPad/iPhone mit, um daran die Beispiele und Übungen der Schulung durchzuführen. Es wird mit dem jeweils aktuellen Betriebssystem (iOS) gearbeitet.

Aufbaukurs iPad und iPhone

Sie haben erste Erfahrungen mit Ihrem mobilen Begleiter gesammelt? Im nächsten Schritt interessieren Sie Detailsinstellungen, Tipps und Tricks sowie Hilfestellung, wenn das Gerät einmal Probleme macht?

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie die bekannten Apple-Programme den persönlichen Wünschen anpassen können. Die iCloud als Mehrwert und Verbindung zur Außenwelt, mehr Möglichkeiten und Abwechslung durch interessante Programme aus dem App Store und das Zusammenspiel mit Fernseher und Drucker werden praxisnah vermittelt. Außerdem: Datensicherung und -rettung, Beispiele für die Einsatzgebiete Bildung, Gesundheit, Sport und vieles mehr. Es besteht ausreichend Raum für die Beantwortung von individuellen Fragen. Der Besuch des Einsteigerkurses ist keine Voraussetzung.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPad/iPhone mit, um daran Beispiele und Übungen zur Schulung durchzuführen. Es wird mit dem jeweils aktuellen Betriebssystem (iOs) gearbeitet.

232-5113

Thorsten Röhrs

**3 x Donnerstag,
19.10.2023-02.11.2023
18:30-20:45 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 102
keine Ermäßigung 31,50 €,
bei weniger als 8 Teilnehmenden 44,10 €

241-5113

Thorsten Röhrs

**3 x Donnerstag,
25.01.2024-08.02.2024
18:30-20:45 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 102
keine Ermäßigung 31,50 €,
bei weniger als 8 Teilnehmenden 44,10 €

232-5114

Thorsten Röhrs

**3 x Donnerstag,
16.11.2023-30.11.2023
18:30-20:45 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 102
keine Ermäßigung 31,50 €,
bei weniger als 8 Teilnehmenden 44,10 €

241-5114

Thorsten Röhrs

**3 x Donnerstag,
29.02.2024-14.03.2024
18:30-20:45 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 102
keine Ermäßigung 31,50 €,
bei weniger als 8 Teilnehmenden 44,10 €

232-5115**Thorsten Röhrs****Donnerstag, 09.11.2023****18:00-20:15 Uhr**Antoniusschule Beckum,
Raum 113keine Ermäßigung 10,50 €,
bei weniger als 8 Teilneh-
menden 14,70 €**241-5115****Thorsten Röhrs****Donnerstag, 25.04.2024****18:00-20:15 Uhr**Antoniusschule Beckum,
Raum 113keine Ermäßigung 10,50 €,
bei weniger als 8 Teilneh-
menden 14,70 €

Microsoft Windows und iPhone oder iPad

Nach diesem Seminar arbeiten Ihr iPhone oder iPad und Ihr Windows-Rechner zusammen und synchronisieren Ihre Daten geräteübergreifend.

Lange Zeit wirkte es, als wollten beide Systemwelten nicht so richtig zusammenpassen. Das hat sich grundlegend geändert: ob Fotos oder Notizen, Kontakte oder der Kalender. Inzwischen lassen sich wichtige Informationen und Dateien ohne großen Aufwand parallel am PC oder Notebook mit Windows und ihren Mobilgeräten mit iOS-Betriebssystem von Apple verwalten.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie iPhone oder iPad von Apple und Ihr Windows-Computer Hand in Hand zusammenarbeiten. In entspannter Atmosphäre bekommen Sie einen Überblick über die vielfältigen Möglichkeiten von iCloud und iTunes als notwendige Werkzeuge für die Verbindung von Windows und iOS.

Es besteht ausreichend Raum für die Beantwortung von individuellen Fragen. Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPad/iPhone mit, um daran die Beispiele und Übungen der Schulung durchzuführen. Es wird mit dem jeweils aktuellen Betriebssystem (iOS) gearbeitet.

232-5116**Hedwig Müller****5 x Montag,****06.11.2023-04.12.2023****09:30-11:45 Uhr**Antoniusschule Beckum,
Raum 11352,50 € bei Ermäßigung
40,00 €, bei weniger als
8 Teilnehmenden 44,10 €**241-5116****Hedwig Müller****5 x Montag,****08.04.2024-06.05.2024****09:30-11:45 Uhr**Antoniusschule Beckum,
Raum 11352,50 € bei Ermäßigung
40,00 €, bei weniger als
8 Teilnehmenden 44,10 €

Das eigene iPad oder iPhone sicher nutzen

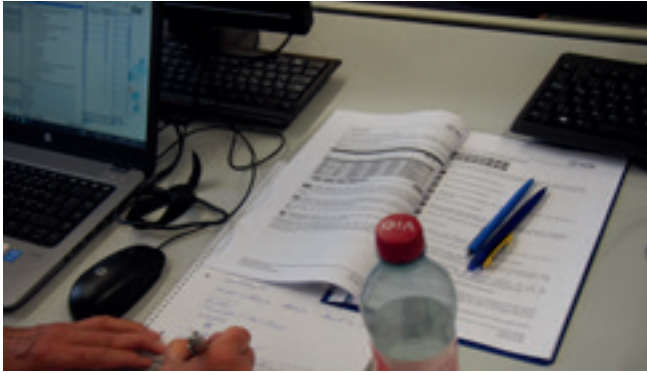


iPads und iPhones sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken.

Folgende Lerninhalte sind im Kurs vorgesehen:

- Allgemeine Inbetriebnahme
- Kontakte einrichten und verwalten
- Telefonieren
- WhatsApp Grundlagen
- Browser Safari & Internet Grundlagen
- E-Mails schreiben empfangen, ordnen und löschen
- Apps laden und nutzen
- Kalender-App erfassen, verwalten und organisieren

MS-Office kompakt: Word-Excel-PowerPoint



Dieses Seminar vermittelt in kompakter Form einen Einstieg in drei wichtige MS-Office-Anwendungen: Textverarbeitung mit Word, Tabellenkalkulation mit Excel und das Präsentationsprogramm PowerPoint. Anhand von praktischen Übungen lernen die Teilnehmer*innen die Programme kennen und effektiv nutzen.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.

PC-Einstieg mit dem eigenen Notebook

Sie nutzen seit kurzem ein Notebook mit dem Betriebssystem „Windows 11“ beruflich oder privat und möchten dieses Multimedien näher kennenlernen? Dann ist dieser Lehrgang für Sie wie geschaffen. Neben einer allgemeinen Einführung in die Notebook-Welt werden Sie sich mit dem Betriebssystem „Windows 11“ beschäftigen. Ein Kurs für „blutige Anfänger*innen“.

232-5120

Hedwig Müller

**10 x Dienstag,
12.09.2023-28.11.2023
18:45-21:00 Uhr**

online 105,00 €
bei Ermäßigung 52,50 €,
bei weniger als 8 Teilnehmenden 117,60 €

241-5120

Hedwig Müller

**10 x Dienstag,
20.02.2024-07.05.2024
18:45-21:00 Uhr**

online 105,00 € bei Ermäßigung 52,50 €,
bei weniger als 8 Teilnehmenden 117,60 €

232-5121

Hedwig Müller

**5 x Montag,
28.08.2023-25.09.2023
09:30-11:45 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 113
52,50 €
bei Ermäßigung 40,00 €,
bei weniger als 8 Teilnehmenden 73,50 €

241-5121

Hedwig Müller

**5 x Montag,
19.02.2024-18.03.2024
09:30-11:45 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 113
52,50 €
bei Ermäßigung 40,00 €,
bei weniger als 8 Teilnehmenden 73,50 €

232-5130**Michael Nolte****4 x Mittwoch,
25.10.2023-29.11.2023
18:00-20:15 Uhr**Antoniusschule Beckum,
Raum 113

42,00 €

bei Ermäßigung 40,00 €,
bei weniger als 8 Teilneh-
menden 58,80 €**241-5130****Michael Nolte****4 x Mittwoch,
21.02.2024-13.03.2024
18:00-20:15 Uhr**Antoniusschule Beckum,
Raum 11342,00 € bei Ermäßigung
40,00 €,bei weniger als 8 Teilneh-
menden 58,80 €

Einführung in Excel 2019

Eine Einführung in die Grundlagen der Anwendung Excel.
Sie erlernen und üben:

- Tabellen gestalten, formatieren und ausdrucken
- Arbeiten mit Formeln und Funktionen
- Verknüpfungen zwischen Tabellenblättern und Arbeitsmappen

Der Kursleiter geht auf besondere Anforderungen und Wünsche der Kursteilnehmenden gerne ein. Teilnahmevoraussetzung sind Grundkenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Windows 10.

**241-5141****Jürgen Linnemann****3 x Dienstag,
21.11.2023-05.12.2023
18:30-20:45 Uhr**Antoniusschule Beckum,
Raum 113keine Ermäßigung 31,50 €,
bei weniger als 8 Teilneh-
menden 44,10 €

Microsoft Outlook 2019 – Grundlagen

Outlook 2019 ist ein Programm, mit dem Sie Ihre täglichen Aufgaben leichter organisieren und verwalten können. Zu den wichtigsten Komponenten von Outlook gehören die elektronische Post, mit deren Hilfe Sie E-Mails verschicken und empfangen können, ein Terminplaner, ein Adressbuch für Kontakte sowie ein Aufgabenplaner.

Im Seminar werden die Grundlagen von Outlook, das Versenden, Empfangen und Verwalten von E-Mails, die Bearbeitung von Kontakten, die Nutzung des Terminkalenders, die Organisation von Besprechungen, die Verwaltung von Aufgaben und weitere Nutzungsmöglichkeiten des Programms aufgezeigt und eingeübt.

Auf individuelle Fragen und Wünsche geht der Kursleiter gerne ein.

Grundkenntnisse in der Bedienung eines PC auf der Basis von Windows 10 sind erwünscht.

241-5141**Jürgen Linnemann****3 x Dienstag,
07.05.2024-21.05.2024
18:30-20:45 Uhr**Antoniusschule Beckum,
Raum 113keine Ermäßigung 31,50 €,
bei weniger als 8 Teilneh-
menden 44,10 €

Workshop Word 2019 - Grundlagen



Einen Brief schnell und sicher in Word schreiben? In diesem Workshop lernen Sie, was Sie mit Word erstellen können und warum Word vieles automatisch verändert. Es werden die Grundlagen des Speicherns von Dateien, das Starten und Beenden von Office-Anwendungen, die Arbeitsoberfläche, die Grundlagen der Textverarbeitung, die Überarbeitung von Texten, das Arbeiten mit Bildern und Grafiken, die Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung, die Kopf- und Fußzeilen, Tabulatoren und vieles mehr einschließlich Tipps und Tricks vermittelt.

Weitere Themen nach Absprache.

232-5150

Jürgen Linnemann

**3 x Dienstag,
17.10.2023-07.11.2023
18:30-20:45 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 113

keine Ermäßigung 31,50 €,
bei weniger als 8 Teilnehmenden 44,10 €

241-5150

Jürgen Linnemann

**3 x Dienstag,
27.02.2024-12.03.2024
18:30-20:45 Uhr**

Antoniusschule Beckum,
Raum 113

keine Ermäßigung 31,50 €,
bei weniger als 8 Teilnehmenden 44,10 €



232-5161W**Hedwig Müller****10 x Freitag,
15.09.2023-01.12.2023
16:30-18:00 Uhr**Sekundarschule
Wadersloh, EDV-Raum
70,00 €bei Ermäßigung 40,00 €,
bei weniger als 8 Teilneh-
menden 49,00 €**241-5161W****Hedwig Müller****10 x Freitag,
23.02.2023-17.05.2024
16:30-18:00 Uhr**Sekundarschule
Wadersloh, EDV-Raum
70,00 €bei Ermäßigung 40,00 €,
bei weniger als 8 Teilneh-
menden 49,00 €**232-5164****Hedwig Müller****10 x Dienstag,
12.09.2023-28.11.2023
17:00-18:30 Uhr**Antoniusschule Beckum,
Raum 113
70,00 €bei Ermäßigung 40,00 €,
bei weniger als 8 Teilneh-
menden 73,50 €, ermäßigt
40,00 €Die Kosten für das Lehr-
buch (18,00 €) sind an die
Kursleiterin zu entrichten.

Computerschreiben für Schüler*innen und Erwachsene

Beruflich oder privat, in Schule, Ausbildung und Studium, bei Internetrecherchen, E-Mails usw. - überall erleichtert das Medium Computer die Arbeit. In diesem Kurs lernen die Teilnehmer*innen mit Spaß und wenig Zeitaufwand das 10-Finger-System.

Mit der multisensorischen Lernmethode wird neben der linken zusätzlich die rechte Gehirnhälfte angesprochen. Mit abwechslungsreichen Übungen werden alle Lerntypen erreicht. Bilder, Farben, Musik und Entspannung begleiten den Lernprozess.

Für jede Person steht ein PC zur Verfügung. Das Lehrbuch wird von der Kursleiterin gestellt und verbleibt anschließend bei den Teilnehmenden für das Üben zuhause.

Eine Abmeldung nach dem ersten Kurstag ist nicht möglich.

+Lehrmaterialkosten von 18,- € an die Kursleiterin.

241-5164**Hedwig Müller****10 x Dienstag,
20.02.2024-07.05.2024
17:00-18:30 Uhr**Antoniusschule Beckum,
Raum 113
70,00 €bei Ermäßigung 40,00 €,
bei weniger als 8 Teilneh-
menden 73,50 €, ermäßigt
40,00 €Die Kosten für das Lehr-
buch (18,00 €) sind an die
Kursleiterin zu entrichten



Grundbildung

Alphabetisierung

Förderkurse

Schulabschlüsse

Grundbildung - In diesem Programmbereich möchten wir lernungsgewohnten Menschen den Wiedereinstieg in das Lernen ermöglichen oder Menschen durch Förderkurse auf Prüfungen oder Schulabschlüsse vorbereiten. Die vermittelten Kenntnisse und Kompetenzen unterstützen die Teilhabe an der Gesellschaft und erhöhen die Lebensqualität.

232-6000

Anna Brüß-Hausmann

**13 x Dienstag,
29.08.2023-05.12.2023**

18:00-19:30 Uhr

Antoniusschule Beckum,
Raum 102
gebührenfrei

Lesen und Schreiben lernen für Erwachsene



241-6000

Anna Brüß-Hausmann

**9 x Dienstag,
09.01.2024-12.03.2024**

18:00-19:30 Uhr

Antoniusschule Beckum,
Raum 102
gebührenfrei

241-6001

Anna Brüß-Hausmann

**10 x Dienstag,
09.04.2024-18.06.2024**

18:00-19:30 Uhr

Antoniusschule Beckum,
Raum 102
gebührenfrei

In Deutschland können rund 6,2 Millionen Menschen nicht richtig oder nur unzureichend lesen und schreiben. Als funktionale Analphabeten können sie Texte schwer erfassen oder nicht fehlerfrei schreiben, ihre berufliche und gesellschaftliche Teilhabe ist dadurch eingeschränkt. Mehr als 57 % sind erwerbstätig, schriftliche Arbeitsanweisungen zu lesen bereitet starke Probleme; oftmals wird versucht dies am Arbeitsplatz zu kaschieren und führt zu psychischen Belastungen der Betroffenen. Es ist jedoch nie zu spät, mit dem Lernen zu beginnen, manchmal braucht es nur Ermutigung dazu.

Diese Ausschreibung richtet sich an Familienangehörige, Freunde, Bekannte und Kolleg*innen. Bitte weisen Sie mögliche Teilnehmende auf unseren Kurs hin! Wir bieten all denen systematische Hilfe, die nicht oder nur sehr wenig lesen und schreiben können, aber nicht länger auf diese Fertigkeiten verzichten möchten.

Interessierte können sich jederzeit bei der Volkshochschule melden. Es werden bei Bedarf weitere Gruppen gebildet. Auf Vorkenntnisse und individuelles Lerntempo wird Rücksicht genommen.

Vertrauliche Anmeldung und Beratung bei Renate Poker unter 02521 294202.

Förderkurse

Mathematikvorbereitungskurs für die Abiturprüfung

Leistungskursniveau bzw. Grundkursniveau

Der Kurs dient als Vorbereitung für Schülerinnen und Schüler, die Mathematik als Prüfungsfach im Abitur 2024 wählen werden.

Der Unterrichtsstoff der Jahrgangsstufen EF, Q1 und Q2 wird an Aufgaben trainiert, die überwiegend aus Abiturklausuren der letzten Jahre stammen. Dabei wird der Schwerpunkt auf den Themenbereichen Analysis (Differential- und Integralrechnung) und analytische Geometrie (Vektorrechnung) liegen, weil diese den größten Bereich des Unterrichtsstoffes der gymnasialen Oberstufe beinhalten und daher mit sehr großer Wahrscheinlichkeit in den Abiturklausuren vorkommen werden. Dennoch ist das Kursprogramm flexibel gestaltet, so dass auch Lerninhalte aus anderen Bereichen behandelt werden können.

Die Gebühr wurde auf 6 Teilnehmende errechnet. Bei anderer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

Vorbereitung auf die Zentrale Abschlussprüfung Englisch

Zur intensiven Vorbereitung auf die zentrale Abschlussprüfung an den Schulen der Sekundarstufe I im Prüfungszeitraum 2024 bietet die Volkshochschule für Schüler*innen von Haupt-, Real-, Sekundar- und Gesamtschule einen Vorbereitungskurs für Englisch an.

In insgesamt 8 Unterrichtsstunden werden Zusammenhänge erklärt, offene Fragen oder schwierige Themen in Ruhe erläutert und nachgearbeitet. Die Kursleiterin geht auf individuelle Fragen und Probleme ein.

Die Themenauswahl bezieht sich auf die Grundlagen der Sekundarstufe I unter Berücksichtigung der vergangenen Prüfungen:

Auffrischen der Grammatikgrundlagen, besonders Präpositionen, Zeiten und if-Sätze, Wortfelder, Leseverstehen, Textproduktion und Besonderheiten unterschiedlicher Texttypen (summary, comment), sprachliches Ausdrucksvermögen, mündliche Sprechkompetenz sowie Hörverstehenskompetenz. **Anmeldeschluss: 22.03.2024**

Die Gebühr wurde auf 6 Teilnehmende errechnet. Bei anderer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

241-6200

Dieter Hanning

**9 x Donnerstag,
11.01.2024-14.03.2024**

18:00-19:30 Uhr

Antoniusschule Beckum,
Raum 111

69,00 €

bei Ermäßigung 40,00 €

241-6201

Dieter Hanning

**9 x Donnerstag,
11.01.2024-14.03.2024**

19:45-21:15 Uhr

Antoniusschule Beckum,
Raum 111

69,00 €

bei Ermäßigung 40,00 €

241-6210

Anne-Christine Springer

**Dienstag bis Freitag,
02.04.-05.04.2024**

11:00-12:30 Uhr

Antoniusschule Beckum,
Raum 114

keine Ermäßigung 30,70 €

Zweiter Bildungsweg

Möchten Sie einen Ausbildungsplatz oder bessere Berufsmöglichkeiten finden? Sind Sie arbeitslos und erkennen, dass die Aussichten auf einen Arbeitsplatz nicht gut sind? Sind Sie nach Deutschland zugewandert und haben keinen hier anerkannten Abschluss, der Ihnen eine Berufsausbildung in dem von Ihnen gewünschten Beruf eröffnet? Sind Sie Hausfrau und Mutter und möchten (wieder) in das Berufsleben einsteigen und sich darauf vorbereiten?

Möchten Sie einfach etwas für sich selbst tun und Ihre Allgemeinbildung verbessern?

Die Volkshochschule Beckum-Wadersloh bietet den Erweiterten Ersten Schulabschluss (EESA, Hauptschulabschluss nach Klasse 10) am Vormittag und den Mittleren Schulabschluss (MSA vormals FOR) am Vormittag oder am Abend an. Die Teilnahme ist gebührenfrei. Kosten entstehen für die Anschaffung von Lehrbüchern und sonstigem Material.

Unsere erfahrenen Lehrkräfte unterstützen Sie kompetent bei Lernunsicherheiten und notwendigen Hilfestellungen.

Während der Schulferien findet kein Unterricht statt.

Durch das Förderprogramm „REACT EU – Digitale Transformation“ stehen digitale Endgeräte (iPads) im Unterricht zur Verfügung. Im Zuge der Digitalisierung werden digitale Grundkompetenzen vermittelt und digitale Lernelemente eingesetzt. Dieses Projekt wird als Teil der Reaktion der Europäischen Union auf die COVID-19-Pandemie gefördert.

Voraussetzungen zur Teilnahme sind die Erfüllung der Vollzeitschulpflicht und die Vollendung des 17. Lebensjahres, d.h. Sie sind 18 Jahre alt.

Erforderliche Unterlagen:

Kopie des letzten Zeugnisses der allgemeinbildenden Schule
Lebenslauf, Ausweis.

Persönliche Beratung und Anmeldung bei der Fachbereichsleiterin Renate Pöker.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter Telefon 02521 29-4202.

232-6301

Montag bis Freitag

07.08.2023 -

Frühjahr 2025

08:15-11:30/12:30 Uhr

Antoniussschule Beckum,

Raum 102

gebührenfrei,

Bücher und sonstige Unterrichtsmaterialien sind selbst zu bezahlen.

Erweiterter Erster Schulabschluss (EESA, Hauptschulabschluss nach Klasse 10) 2023/2025 am Vormittag

Der Lehrgang führt in drei Semestern zum Erweiterten Ersten Schulabschluss (Hauptschulabschluss Klasse 10) und endet mit der Zeugnisübergabe im Frühjahr 2025.

Fächer: Deutsch, Mathematik, Englisch, Naturwissenschaften, Gesellschaftslehre.

Digitale Grundkompetenzen werden vermittelt.
Es werden 18 bis 22 Wochenstunden unterrichtet.

Schulabschlüsse

Mittlerer Schulabschluss (MSA) 2023/2025 am Vormittag



Der Lehrgang führt in vier Semestern zum Mittleren Schulabschluss und endet mit der Zeugnisübergabe im Sommer 2025. Voraussetzung ist der Erweiterte Erste Schulabschluss (EESA). In Einzelfällen kann in diesem Kurs das Fach Englisch mit 80 bzw. 40 Unterrichtsstunden zur Erlangung des Mittleren Abschlusses belegt werden, wenn ein Hauptschulabschluss Klasse 10 in Verbindung mit einer beruflichen Ausbildung vorliegt.

Fächer: Deutsch, Mathematik, Englisch, Naturwissenschaften, Gesellschaftslehre.

Digitale Grundkompetenzen werden vermittelt.

Es werden 18 bis 22 Wochenstunden unterrichtet.

Ein Einstieg bis Anfang des 3. Semesters ist unter bestimmten Bedingungen möglich

Mittlerer Schulabschluss (MSA) 2022/2024 am Abend

Der Lehrgang befindet sich ab dem 07.08.2023 im 3. Semester und endet im Sommer 2024. Ein Einstieg bis Anfang September 2023 ist möglich.

Fächer: Deutsch, Mathematik, Englisch, Gesellschaftslehre, Naturwissenschaften.

Digitale Grundkompetenzen werden vermittelt.

Es werden 18 bis 20 Wochenstunden unterrichtet.

232-6401

**Montag bis Freitag,
07.08.2023- Juli 2025
08:15-11:30/12:30 Uhr**
Antoniusschule Beckum,
Raum 114
gebührenfrei

Bücher und sonstige Unterrichtsmaterialien sind selbst zu bezahlen.



Y6401

**Montag bis Donnerstag
07.08.2023 - Juni 2024
17:00-21:00/21:45 Uhr**
Antoniusschule Beckum,
Raum 114
gebührenfrei

Bücher und sonstige Unterrichtsmaterialien sind selbst zu bezahlen.

**Start: Montag,
29.04.2024,
15.30 - 18.45 Uhr**

Alte Paul-Gerhardt-Schule,
Stephansweg 10, Ahlen.

Erweiterter Erster Schulabschluss bei der VHS Ahlen (Hauptschulabschluss nach Klasse 10)

Ein neuer Lehrgang beginnt am 29. April 2024 und endet nach drei Semestern mit der Zeugnisausgabe im Frühjahr 2026. Die wöchentliche Unterrichtszeit beträgt 20 Unterrichtsstunden (inkl. Ergänzungskurs); während der Schulferien NRW findet kein Unterricht statt. Unterrichtet wird in den Fächern Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie, Erdkunde und Geschichte/Politik. Im Zuge der Digitalisierung werden die Schüler*innen mit digitalen Grundkompetenzen vertraut gemacht. Die im Unterricht eingesetzten digitalen Endgeräte (iPads) sind durch das Programm „REACT EU – Digitale Transformation“ gefördert.

Der Kurs ist gebührenfrei, ggf. entstehen Kosten für Bücher und sonstige Unterrichtsmaterialien.

Beratung und weitere Informationen erhalten Sie unter Telefon 02382 59436.

**Kursbeginn:
08.08.2023, Ort und
Uhrzeit nach Absprache**
Alte Paul-Gerhardt-Schule,
Stephansweg 10, Ahlen,
gebührenfrei.

Ergänzungskurs zum Hauptschulabschluss an der VHS Ahlen

Grundlagen Deutsch, Mathe und Englisch und Co.

Im Kurs werden Grundkompetenzen in Deutsch, Mathe und Englisch vermittelt. Diese Grundkompetenzen sind sowohl für den nachträglichen Erwerb eines Schulabschlusses oder auch als Vorbereitung für eine berufliche Ausbildung erforderlich, allerdings bei vielen jungen Menschen nicht mehr so stark ausgeprägt. Zudem werden Schlüsselkompetenzen wie „Lernen lernen“, Internet-Recherche, Erstellung von Bewerbungsunterlagen, Online-Bewerbungen, Verfassen von E-Mails usw. vermittelt. Der Kurs richtet sich vorrangig an Teilnehmende des Hauptschulabschluss-Kurses, die Unterstützungsbedarf im fachlichen Lernen haben und eine berufliche Orientierung für ihre persönliche Zukunft entwickeln möchten. Eine Anmeldung ist nur nach vorheriger Beratung möglich.

**Vereinbaren Sie einen Beratungstermin im VHS-Info-
büro unter 02382 59436 oder vhs@stadt.ahlen.de.**

Fachhochschulreife und Allgemeine Hochschulreife



Das Hanse-Kolleg ist eine Schule für Erwachsene. In Kooperation mit der Volkshochschule Beckum-Wadersloh qualifiziert es Menschen, die über berufliche Erfahrungen verfügen, im Besitz des Mittleren Schulabschlusses sind und die Fach- und die Allgemeine Hochschulreife erwerben möchten.

Studiendauer:

Der Bildungsgang zum Erwerb der Fachhochschulreife dauert 4 Semester (ein Semester entspricht einem Schulhalbjahr). Der Bildungsgang zum Erwerb der Allgemeinen Hochschulreife geht über 6 Semester und schließt mit den Zentralen Abiturprüfungen ab. Es gilt die Ferienregelung für Schulen des Landes NRW.

Das Hanse-Kolleg bietet in Hamm/Beckum ein internetbasiertes Studienangebot, Abitur-online, an. An zwei bis drei Abenden in der Woche haben Sie Präsenzunterricht von 18:00 bis 22:00 Uhr und für die häusliche Arbeit und den Zugriff auf das Lernmaterial benötigen Sie einen eigenen PC.

Nähere Informationen zu den Studienangeboten finden Sie auch auf der Homepage des Hanse-Kollegs unter www.hanse-kolleg.de und unter 02941-4065 beim

Hanse-Kolleg Lippstadt
Ostendorfallée 1
59555 Lippstadt

Zweigstellenleiterin in der Antoniusschule Beckum: Christina Rentrup-Wintergalen



Buchhandlung Margret Holota



Wir laden Sie herzlich zum
Stöbern und Verweilen ein!
Aktuelle Romane und Krimis, ausgewählte
Kinder- und Jugendbücher erwarten Sie!

Nordstr. 29 | 59269 Beckum | Tel. 025 21 / 829 87 10 | buchhandlung-beckum@t-online.de

Sie haben Interesse am Unterrichten oder haben eine neue Idee für unser Kursprogramm? Bitte schreiben Sie eine e-mail an vhs@beckum.de.

Wir melden uns bei Ihnen.

Stichworte

- Abitur 187/191
Achtsamkeits AG mit Kindern 135
Alphabetisierung 145ff, 186
Anmeldung 9
Aquatrainig/Aquafitness 108-112
Ausstellung 22
- Berufssprachkurs 146
Bewegungsspiele 129-132
Betreuungsrecht 40
Bogenschießen 134
Brasilian Jiu-Jitsu 126
- Capoeira 125
Chinesisch 173
- Deutsch als Fremd- und
Zweitsprache 143-154
Deutschprüfung 152
- Eltern-Kind-Turnen 129-130
Einbruchschutz 41
Einbürgerungstest 153-154
Einstufungstest 143
Englisch 158-163
Entspannungstraining 90-106
Erben 39, 53
Ernährung 73, 77, 78-89
Excel 181-182
Exkursion 43-51
- Fachhochschulreife 191
Faire Trade 19-21; 78
Faszien 127- 128
Fasten 88, 89
Feldenkrais 212
Förderkurse 186
Fotobuch 65
Fotografie 65-67
Französisch 168-171
- Gebärdensprache 155
Gedächtnistraining 1394
Gesundheitsfragen 70-77
Gymnastik 112 ff
- Impressum 8
Integrationskurs 142ff
I-phone/I-pad 179,180
Italienisch 171
Jonglage 135
- Keyboard 68
Klangschalen 102-103
- Kochen 78-87
- Lernorte 11
- Malen 58-59
Mathematik 187
MBSR 94ff
Mittlerer Schulabschluss 188-189
Mode 60-64
- Nachhaltigkeit 26-28
Nähen 60-64
Na(T)ouren 44-49
Niederländisch 156
Notebook 180-181
- Obstbaumschnitt 44
Öffnungszeiten 8
Outlook 182
- Parken 13
Pilates 104-106
Plattdeutsch 157
Portugiesisch 167-
Powerpoint 181
Progressive Muskelentspannung (PME) 103
- Russisch 172
- Schwangerschaft 98,99
Schulabschluss 188-191
Smartphone 177, 178
Spanisch 35, 163-166
Studienforum 52
- Tabata 125
Tai Chi Chuan 90-91
Tanz 123, 131-132
Testament 39
Türkisch 174
- Video 177
Vorsorge 40
- Wald 43-45
Wassergewöhnung 107
Wassergymnastik 108- 112
Wirbelsäulengymnastik 116-119
Werken 47
Word 181-183
- Yoga 92, 93, 98-101
- Zweiter Bildungsweg 188

Jetzt Mitglied
werden und
profitieren.

voba-bl.de



Nicht eine,
sondern meine Bank.

Morgen
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Gemeinsam stärker.

Unsere Mitglieder sind Teilhaber unserer Bank. Sie bestimmen den Geschäftskurs demokratisch mit, erhalten Einblick in unsere Unternehmenszahlen und werden mit einer Dividende am Bankgewinn beteiligt. So handeln wir immer im Interesse unserer Mitglieder. Und genau das macht uns so stark.

**Volksbank
Beckum-Lippstadt**
regional. gemeinsam. stark.





Genießen ist einfach.



sparkasse-beckum.de

Wenn der Finanzpartner des Vertrauens zur Nachbarschaft gehört. Sie erreichen uns ganz schnell in Ihrer Nähe. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



Sparkasse
Beckum-Wadersloh