



... mit vhs auf neuen Wegen

## Kursprogramm 2022/2023

Volkshochschule.  
Das kommunale  
Weiterbildungszentrum.



## Kursprogramm 2022/2023

Volkshochschule.  
Das kommunale  
Weiterbildungszentrum.



---

## Inhalt

Vorwort .....	5
Info .....	6
Einzelveranstaltungen .....	12

## Programm

### **Mensch und Natur .....** 17

Gesellschaft und Politik .....	18
Verbraucherfragen .....	24
Länderkunde .....	28
Garten und Na(Tour)/Exkursionen .....	36
Studienforum .....	41

### **Kultur und Gestalten .....** 43

Keramik .....	44
Malkunst .....	45
Werken .....	47
Textilgestaltung und Mode .....	47
Fotodesign .....	53
Musik .....	56
Tanz .....	57

### **Gesundheit .....** 61

Gesundheitsfragen .....	62
Kochkunst .....	64
Ernährung .....	68
Entspannung .....	70
Wasser .....	82
Gymnastik .....	87
Fitness .....	92
Bewegungsspiele .....	97

### **Sprachen .....** 99

Integration .....	100
- Deutsch als Fremd- und Zweitsprache .....	101
- Zertifikatsprüfungen .....	110
- Einbürgerungstest .....	111
Gebärdensprache .....	112
Niederländisch .....	113
Plattdeutsch .....	113
Englisch .....	114
Spanisch .....	120
Portugiesisch .....	123
Französisch .....	123
Russisch .....	127
Chinesisch .....	128
Türkisch .....	128

---

<b>Beruf und EDV .....</b>	<b>129</b>
Kursleitende .....	130
Berufliche Bildung .....	130
EDV .....	132
Softskills/Bewerbung .....	133

### **Grundbildung .....** 141

Alphabetisierung .....	142
Förderkurse .....	142
Schulabschlüsse .....	144

Stichworte .....	150
Fotonachweise .....	151

## Sehr geehrte Damen und Herren,



v.l.n.r. Ewgenija Kirsch, Renate Poker, Gaby Fartmann, Christa Paschert-Engelke und Dr. Jürgen Rauter – im Hintergrund der Gründer der VHS Beckum Dr. Karl A. Brüning

### ...mit vhs auf neuen Wegen

unser Jahresmotto stimmt Sie auf neue Formate und Veranstaltungen ein, aber auch auf neue Ansprechpartner\*innen in der Leitung und den Fachbereichen.

Wir verlassen nach mehr als 11 gemeinsamen Jahren die VHS und gehen im Ruhestand neue Wege. In der vergangenen Zeit haben wir zusammen mit unserem Team mehr als 200.000 Unterrichtsstunden und Veranstaltungen organisiert, viele engagierte Kursleiter\*innen begleitet und Tausende von Besucher\*innen begrüßen dürfen. Wir haben uns u.a. den Themen Nachhaltigkeit, Digitalisierung, politische Bildung und Integration gestellt, an denen wir selbst auch das lebenslange Lernen erfahren durften.

Unseren Nachfolger\*innen überlassen wir dieses Programmheft mit etlichen bewährten, aber auch neuen Angeboten, die sicherlich im laufenden Jahr noch um einige weitere ergänzt werden. Damit werden Dr. Jürgen Rauter, Renate Poker und Ewgenija Kirsch dann in der VHS eigene Wege beschreiten.

Freuen Sie sich auf Bewährtes in Präsenz und digital, auf neue Ausstellungen, Vorträge, Exkursionen, Workshops und Kurse. Nehmen Sie die Herausforderung an, sich selbst auch auf neue Wege zu begeben, neue Menschen kennenzulernen und Neues zu erlernen.

Wir wünschen unseren Nachfolger\*innen eine lebendige und vielfältige VHS mit einem aufgeschlossenen und interessierten Publikum und weiterhin gute Unterstützung durch zahlreiche Kooperationspartner\*innen und andere Begleiter\*innen.

**Christa Paschert-Engelke**  
(VHS-Leiterin)

**Gaby Fartmann**  
(stellvertretende VHS-Leiterin)

### Anmeldung und Auskünfte:

[www.vhs-beckum-wadersloh.de](http://www.vhs-beckum-wadersloh.de)  
[vhs@beckum.de](mailto:vhs@beckum.de)

### 02521 29-707

ab 01.01.2023 neue Telefonnummer:  
02521 29-4205

Ute De Marco  
Birgit Krogmeier  
Martina Nordhoff  
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 29-703

ab 01.01.2023 neue Telefonnummer:  
02521 29-4204

### Verwaltung:

Andrea Stuckmann  
02521 29-702

ab 01.01.2023 neue Telefonnummer:  
02521 29-4203

### Leitung der Volkshochschule Fachbereiche Mensch und Natur, Kultur, Gestalten, Beruf und EDV, BNE

Dr. Jürgen Rauter  
02521 29-700 ab 01.01.2023 neue Telefonnummer:  
02521 29-4201

### Fachbereiche Gesundheit, Grundbildung, Schulabschlüsse

Renate Poker  
02521 29-701  
ab 01.01.2023 neue Telefonnummer:  
02521 29-4202

### Sprachen, Deutsch als Fremd- und Zweitsprache

Ewgenija Kirsch  
02521 29-710 ab 01.01.2023 neue Telefonnummer:  
02521 29-4208

Antoniusstraße 5 – 7, 59269 Beckum  
02521 2955-777 (Fax) ab 01.01.2023 neue  
Faxnummer: 02521 29-4202

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](http://www.vhs-beckum-wadersloh.de)

### Impressum:

Herausgeber:

**STADT BECKUM**

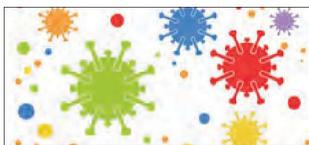
DER BÜRGERMEISTER

[www.beckum.de](http://www.beckum.de)



### Satz und Druck:

Erdnuß Druck GmbH  
Hoetmarer Straße 34  
48324 Sendenhorst  
Telefon 02526 9315-0  
[www.erdnußdruck.de](http://www.erdnußdruck.de)



Bitte beachten Sie, dass unsere Kurse und Veranstaltungen den Regeln der jeweils geltenden Coronaschutzverordnung und den behördlichen Vorgaben unterliegen. Informieren Sie sich zu den aktuellen Bedingungen für die Teilnahme auf unserer Website [www.vhs-beckum-wadersloh.de](http://www.vhs-beckum-wadersloh.de) oder telefonisch.

## 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](http://www.vhs-beckum-wadersloh.de) einsehen unter „Teilnahmebedingungen“.

### Anmelden können Sie sich ab 11.08.2022

online, persönlich oder telefonisch unter 02521 29-707 ab 01.01.2023 02521 29-4205

### 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 Tabelle. Sie wird nach dem zweiten Kursabend auf Grundlage der angemeldeten Teilnehmenden entschieden.

Teilnehmende	4	5	6	7	8	9
Gebühr je UE	5,50	4,40	3,70	3,20	2,80	2,50

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 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 € 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 Arbeitsuchende (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.

#### Onlinekurse in der vhs.cloud und anderen 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 Ihre Zugangsdaten 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.

#### Unterstützung Ihrer Teilnahme an digitalen Angeboten:

Jessica Jemella aus dem VHS-Team beantwortet montags bis donnerstags von 09:00-11:00 Uhr unter 0170 6384721 Ihre Fragen. Terminvereinbarungen können unter [jemella@beckum.de](mailto:jemella@beckum.de) zusätzlich getroffen werden.

Unsere digitalen Angebote werden laufend aktualisiert. Informieren Sie sich dazu unter <https://www.vhs-beckum-wadersloh.de/programm/digitale-angebote>

## Unsere Lernorte



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

#### Beckum:

- Antoniuschule, Antoniusstraße 5 – 7  
(In der Antoniuschule sind nur die im Erdgeschoss befindlichen Lernorte mit dem Rollstuhl erreichbar.)
- Astrid-Lindgren-Schule, Auf dem Jakob 30
- Dormitorium Kloster Blumenthal, Südstraße 21\*
- Ketteler-Schule, Sporthalle, Brinkmannstraße 3
- Martinschule, Turnhalle, Anton-Schulte-Straße 4\*

- Overbergschule, Gymnastikhalle, Auf dem Jakob 30\*
- Paul-Gerhardt-Schule, Sonnenstraße 11\*
- Sekundarschule, Windmühlenstraße 95
- Hallenbad, Paterweg 4
- Volksbank Beckum-Lippstadt eG, Südstraße 15

#### 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\*

#### Wadersloh:

- Augustin-Wibbelt-Grundschule, Turnhalle, Wenkerstraße 1
- Carl-Diem-Sporthalle, Stromberger Straße 18
- Rathaus Wadersloh, Ratssaal, Liesborner Straße 5
- St. Josef-Haus, Diestedder Straße 4
- Sekundarschule, Winkelstraße 13\*
- VHS in den Gloria-Werken, Diestedder Straße 39\*

#### Liesborn:

- CURANUM, Seniorenpflegezentrum Liesborn, Bernhard-Witte-Str. 2
- Lehrschwimmbecken, Im Klostersgarten 18
- Museum Abtei Liesborn, Abteiring 8
- Wilhelm-Hüffer-Grundschule, Eickhoff 12,  
- Aula, Eingang Schulhof, Zufahrt Im Klostersgarten  
- Turnhalle, Im Klostersgarten 18

#### 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 Gorris  
Theresia Gerwing

#### SPD-Fraktion

Sven Altgott  
Alexandra Poppenborg

### Sachkundige Bürgerinnen und Bürger

#### CDU-Fraktion

Klaus Schöttler

#### Bündnis 90/Die Grünen

Monika Gerber

#### FWG-Fraktion

Niklas Rickfelder

#### 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 Antoniuschule



## Übersicht über Einzelveranstaltungen/Vorträge

### August 2022

Dienstag, 02.08.2022,  
11:00, Beckum,  
Y1823



**Beckumer NaTouren**  
**Walderlebnis Höxberg**

Freitag, 12.08.2022,  
19:00, Beckum,  
Y1821



**Beckumer NaTouren**  
**Waldspaziergang, Sünninghausen**

Donnerstag, 18.08.2022,  
11:00, Beckum,  
Y1822



**Beckumer NaTouren**  
**Verborgene Orte, Werksgelände Holcim**

Mittwoch, 17.08.2022,  
17:00, Beckum,  
Y1201

**Vortrag**  
**Heike Ripsam, Einführung in die rechtliche Betreuung**

### September 2022

Montag, 05. oder 07.  
09.2022, 18:00 Uhr,  
Beckum, Y1001

**Vortrag**  
**Axel Ronig, Seychellen**

Dienstag, 13.09.2022,  
20:00 Uhr, Beckum,  
Y1403



**Naturexkursion**  
**Der Wald – Naturführung und Naturerfahrung**

Samstag, 17.09.2022,  
10:00 Uhr, Wadersloh,  
Y1801W



**Exkursion**  
**Jessica Jemella, Wadersloher WaldTour, Parkplatz Liesborner Holz**

Samstag, 17.09.2022,  
11:00 Uhr, Beckum,  
Y1140



**Exkursion**  
**Faire Entdeckungstour, Ladenlokal BE-lebt**

Dienstag, 20.09.2022,  
17:00 Uhr, Neubeckum,  
Y1205

**Vortrag**  
**Heike Ripsam, Patientenverfügung/Vorsorge**

Dienstag, 20.09.2022,  
20:00 Uhr, Beckum,  
Y1142



**Vortrag**  
**Frank Herrmann, Fairer Urlaub**

Mittwoch, 21.09.2022,  
19:00 Uhr, Wadersloh,  
Y1143W



**Vortrag**  
**Frank Herrmann, Fast Fashion**

Donnerstag, 22.09.2022, 19:30 Uhr, online, Y1144W  **Vortrag**  
**Jutta Eickelpasch, Von Abfall(vermeidung), Recycling und Klimaschutz**

Dienstag, 17.09.2022, 17:00 Uhr, Wadersloh, Y1202W **Vortrag**  
**Hartmut Bartsch, Testament und Erbrecht**

#### Oktober 2022

Sonntag, 09.10.2022, 19:00 Uhr, Beckum, Y1401 **Multivisionsshow**  
**Martina Reinartz, Piemont und Aostatal**

Dienstag, 25.10.2022, 17:00 Uhr, Wadersloh, Y1205W **Vortrag**  
**Heike Ripsam, Patientenverfügung und Vorsorge**

#### November 2022

Mittwoch, 02.11.2022, 19:00 Uhr, Wadersloh, Y1405W **Bebildeter Vortrag**  
**Clemens Schmale, Katar und der Persische Golf**

Sonntag, 06.11.2022, 17:00 Uhr, Beckum, Y1402 **Multivisionsshow**  
**Rolf Schwan, Hohe Tatra: Ein Streifzug durch die Wildnis und ein Bergparadies im Herzen Europas**

Dienstag, 08.11.2022, 16:00 Uhr, Beckum, Y1202 **Vortrag**  
**Heike Ripsam, das neue Betreuungsgesetz**

Dienstag, 08.11.2022, 18:00 Uhr, Neubeckum, Y1203 **Vortrag**  
**Hartmut Bartsch, Testament und Erbrecht**

Donnerstag, 10.11.2022, 18:00 Uhr, Wadersloh, Y1207W **Vortrag**  
**Daniela Kreickmann, Abzocke an der Haustür**

Dienstag, 15.11.2022, 19:00 Uhr, online, Y1209  **Vortrag**  
**Jürgen Gausebeck, Einbruchschutz im Privathaushalt**

Dienstag, 22.11.2022, 17:00 Uhr, Beckum, Y1204 **Vortrag**  
**Heike Ripsam, Patientenverfügung und Vorsorge**

Dienstag, 22.11.2022, 19:00 Uhr, online, Y1445  **Vortrag auf Französisch**  
**Ralf Petersen, Die Inseln der französischen Küste**

#### Januar 2023

Donnerstag, 26.01.2023, 19:00 Uhr, online, Z1209W  **Vortrag**  
**Jürgen Gausebeck, Einbruchschutz im Privathaushalt**

#### Februar 2023

Samstag, 04.02.2023, 12:30 Uhr, Beckum, Z1805  **Vortrag mit Praxis**  
**Kurt Fichtner, Obstbaumschnitt und ökologischer Obstbau**

Dienstag, 07.02.2023, 17:00 Uhr, Beckum, Z1204 **Vortrag**  
**Heike Ripsam, Patientenverfügung und Vorsorge**

Dienstag, 28.02.2023, 19:00 Uhr, Beckum, Z1420 **Vortrag auf Spanisch**  
**Franco Tous, Die Kanarischen Inseln**

#### März 2023

Mittwoch, 01.03.2023, 17:00 Uhr, Neubeckum, Z1205 **Vortrag**  
**Heike Ripsam, Patientenverfügung und Vorsorge**

Donnerstag, 02.03.2023, 19:00 Uhr, Beckum, Z1405 **Bebildeter Vortrag**  
**Clemens Schmale, Die südamerikanischen Metropolen**

Donnerstag, 09.03.2023, 19:00 Uhr, Wadersloh, Z1202W **Vortrag**  
**Hartmut Bartsch, Testament und Erbrecht**

Dienstag, 14.03.2023, 19:00 Uhr, Beckum, Z1445 **Vortrag auf Französisch**  
**Ralf Petersen, Frankreichs reizvoller Norden**

Dienstag, 21.03.2023, 17:00 Uhr, Wadersloh, Z1204W **Vortrag**  
**Heike Ripsam, Patientenverfügung und Vorsorge**

Samstag, 25.03.2023, 10:00 Uhr, Wadersloh, Z1801W  **Exkursion**  
**Jessica Jemella, Wadersloher WaldTour, Parkplatz Liesborner Holz**



#### April 2023

Donnerstag, 20.04.2023,  
19:00 Uhr, Beckum,  
Z1203

**Vortrag**  
**Hartmut Bartsch, Testament und Erbrecht**

#### Mai 2023

Sonntag, 07.05.2023,  
Wadersloh,  
Z1800W

 **Vortrag**  
**Dr. Erich Dörfler, Nestwärme – Was wir von Vögeln lernen können**

 Bildung(sangebote) für nachhaltige Entwicklung (BNE).

 online-Angebote

#### 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 29-707 (**ab 01.01.2023 02521 294205**)

Seit über 70 Jahren ist unsere Partnerschaftsgesellschaft erfolgreich für mittelständische Unternehmen tätig. Mit unserem Team von ca. 60 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 und Berufserfahrung
- 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.



## Mensch und Natur

Gesellschaft und Politik

Nachhaltigkeit

Verbraucherfragen

Länderkunde

Exkursionen/Garten und Na(To)ur

Studienforum

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

**Y1000**

**05.09.2022-16.12.2022**

**Montag bis Freitag**

**08:30-22:00 Uhr**

Antoniusschule

1. Obergeschoss

### Fotoausstellung „Highlights“



Die Foto-Arbeitsgemeinschaft ist eine langjährige Gemeinschaft fortgeschrittener Fotoamateurinnen und Fotoamateure, die eigene Ideen zu Fotoexkursionen sowie zur kreativen Bildbearbeitung einbringen.

Die Teilnehmenden arbeiten an verschiedenen abstrakten oder konkreten Themen, um sie fotografisch umzusetzen und zu präsentieren. Hieraus führt die Gruppe ihre „Highlights“ in den Fluren der Antoniusschule vor.

**Y1001**

**Mittwoch, 07.09.2022**

**18:00-19:30 Uhr**

Antoniusschule

1. Obergeschoss

### Fotoausstellungseröffnung „Highlights“

Die Gruppe lädt zur Ausstellungseröffnung ein. Bei einem Getränk gibt es Gelegenheit zum Fachsimpeln und zum persönlichen Austausch.

Faire Entdeckungstour



Viele Produkte des täglichen Lebens entstehen durch Kinderhand. Erstmals seit zwei Jahrzehnten ist die Zahl der Kinderarbeiter\*innen gestiegen. Weltweit arbeiten etwa 160 Millionen Mädchen und Jungen, rund 79 Millionen von ihnen unter gefährlichen und ausbeuterischen Bedingungen. Auch

in Beckum werden solche Produkte konsumiert, oftmals ohne es zu wissen. Bekannt ist die Ausbeutung von Kindern bei der Herstellung von Bananen, Kakao oder Kaffee.

Der Rundgang lenkt den Blick auf eher unbekanntere Produkte im Zusammenhang mit Kinderarbeit und startet mit einer Verkostung im Ladenlokal BE-lebt. Er dauert etwa 90 Minuten, geführt von Antje Ruhmann, Sprecherin der Steuerungsgruppe Fairtrade Stadt Beckum und Referentin für Kinderrechte mit dem Schwerpunkt Kinderarbeit bei terre des hommes.

Y1140

Antje Ruhmann

Samstag, 17.09.2022  
11:00-12:30 Uhr  
gebührenfrei

Eine Veranstaltung in Kooperation mit Fairtrade-Stadt Beckum.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Treffpunkt ist das Ladenlokal BE-lebt, Nordwall 49/ Ecke Weststraße.



1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

**Immer ganz sicher unterwegs!**  
Katalogreisen | Anmietverkehr | Tagesfahrten | Gruppenreisen | Shuttle-Express

Reisen zum Wohlfühlen!

Michael Schüttpelz *Busreisen*

Alle tollen Reiseziele für 2022 auf unserer Webseite unter:  
**www.schuettpelz-busreisen.de**

Gerne senden wir Ihnen unsere aktuelle Reisebroschüre per Post zu, Anruf genügt!

Unsere Reisebusse sind mit hochmodernen, herstellerzertifizierten **Filtersystemen** ausgestattet. Diese absorbieren ca. **99%** der freien Aerosole in der Kabinenluft!

**Michael Schüttpelz Busreisen**  
Am Neuen Baum 20 | 59229 Ahlen  
Telefon: 02382/9661066 | Fax: 02382/9661065 | E-Mail: info@schuettpelz-busreisen.de

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

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 erschien 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. Er reist regelmäßig in Länder des globalen Südens und nach Südeuropa, um sich ein unabhängiges Bild über die Zustände 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.

Y1142

Frank Herrmann

Dienstag, 20.09.2022  
20:00-21:30 Uhr  
Antoniusschule Beckum, Aula  
keine Ermäßigung 7,00 €  
Gebühr an der Abendkasse



Vortrag:  
Nach Corona – Weiter Urlaub machen wie bisher?



Die Coronakrise hat den weltweiten Tourismus vorübergehend lahmgelegt. Gibt es nun Hoffnung auf eine nachhaltige Entwicklung oder geht es zurück zu Billigflügen, Müllbergen und kollabierenden Urlaubszielen? Frank Herrmann zeigt eine Präsentation mit eigenen Bildern, aktuellen Infos und Tipps, wie wir anders reisen können.

[www.faireinkaufenaberwie.blogspot.de](http://www.faireinkaufenaberwie.blogspot.de)

In Kooperation mit Fairtrade-Stadt Beckum.

**Vortrag:  
Ultra 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 Vortrag findet im Rahmen der „Wadersloher Klima-woche“ und in Kooperation mit der Ev. Kirchengemeinde Wadersloh statt.

**Y1143W**

**Frank Herrmann**

**Mittwoch, 21.09.2022  
19:00-20:30 Uhr**  
Evangelisches Gemeindehaus Wadersloh

ohne Gebühr



1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

**Y1144W**

**Jutta Eickelpasch**

**Donnerstag, 22.09.2022  
19:30-20:30 Uhr**  
online  
gebührenfrei



**Von Abfall(vermeidung), Recycling und Klimaschutz**



Die hohen Abfallberge und die damit einhergehende Umweltbelastung sind ein drängendes Problem.

Vieles kann recycelt werden, doch nur wenn wir sortenrein trennen. Dabei können nicht alle Stoffe gleich gut wiederverwertet werden,- manche auch gar nicht. Und aus Sicht des Klimaschutzes kann zusammengefasst werden: Der beste Müll ist der, der gar nicht erst entsteht! Wie wir sinnvolle und nachhaltige Alternativen finden und wo die Hürden im

Alltag liegen, das soll an diesem Abend unser Thema sein.

Allen Teilnehmer\*innen wird im Vorfeld ein kleines „Info-Paket“ u.a. der Ratgeber „Plastikfrei unterwegs“ zugeschickt. Lassen Sie sich überraschen!

Die Referentin Jutta Eickelpasch ist Diplom Oecotrophologin und Umweltberaterin der Verbraucherzentrale Kamen.

Der Vortrag wird online über die vhs.cloud angeboten. Zur Teilnahme benötigen Sie nur einen aktuellen Internetbrowser (Mozilla Firefox oder Google Chrome) auf dem Computer, Smartphone oder Tablet. Nach der Anmeldung erhalten Sie Ihren Zugang von uns per E-Mail sowie eine Telefonnummer für eventuelle technische Unterstützung.

Der Vortrag findet im Rahmen der Wadersloher Klimawoche statt und wird unterstützt von der Gemeinde Wadersloh.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Einführung in die rechtliche Betreuung



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.

Das neue Betreuungsgesetz (2023)

Am 01.01.2023 tritt nach jahrelangen Vorbereitungen die größte Reform des Betreuungsrechts in Kraft.

Es wird dargestellt, welche Auswirkungen die Änderungen auf die Praxis und die ehrenamtlichen Betreuer\*innen haben werden.

Die Referentin ist Koordinatorin des INI Betreuung e.V..

Y1201

Heike Ripsam

Mittwoch, 17.08.2022  
17:00-18:30 Uhr  
Antoniusschule Beckum,  
Raum 8  
gebührenfrei

Y1202

Heike Ripsam

Dienstag, 08.11.2022  
16:00-17:30 Uhr  
Antoniusschule Beckum,  
Raum 8  
gebührenfrei

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

Y1202W

Hartmut Bartsch

Dienstag, 27.09.2022  
17:00-18:30 Uhr  
Rathaus Gemeinde  
Wadersloh, Ratssaal  
keine Ermäßigung 5,00 €

Y1203

Hartmut Bartsch

Dienstag, 08.11.2022  
18:00-19:30 Uhr  
Sitzungssaal des  
Rathauses in Neubeckum  
keine Ermäßigung 5,00 €

Z1202W

Hartmut Bartsch

Donnerstag, 09.03.2023  
19:00-20:30 Uhr  
Rathaus Gemeinde  
Wadersloh, Ratssaal  
keine Ermäßigung 5,00 €

Z1203

Hartmut Bartsch

Donnerstag, 20.04.2023  
19:00-20:30 Uhr  
Antoniusschule Beckum,  
Raum 8  
keine Ermäßigung 5,00 €

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 vorherige Anmeldung wird gebeten.

Gebühr nur an der Abendkasse.

**HAFFERT**  
BEERDIGUNGSMUSEUM

+

**HIGÖDDE**  
BEERDIGUNGSMUSEUM

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

**Beckum, Elisabethstr. 9**  
**02521 4012**

**24 h · auf Wunsch Hausbesuche**  
[www.haffert.com](http://www.haffert.com)

**Neubeckum, Hauptstr. 89**  
**02525 4803**

russigdesign

## Verbraucherfragen

### 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 eigenver-

antwortlich 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.

**Y1204**

**Heike Ripsam**

**Dienstag, 22.11.2022**  
**17:00-18:30 Uhr**  
Antoniusschule Beckum,  
Raum 8, Eintritt frei  
ohne Anmeldung

**Y1205**

**Heike Ripsam**

**Dienstag, 20.09.2022**  
**17:00-18:30 Uhr**  
Sitzungssaal des  
Rathauses in Neubeckum  
Eintritt frei  
ohne Anmeldung

**Y1205W**

**Heike Ripsam**

**Dienstag, 25.10.2022**  
**17:00-18:30 Uhr**  
CURANUM, Seniorenpflegezentrum, Haupteingang  
Bernhard-Witte-Straße 2  
Eintritt frei  
ohne Anmeldung

**Z1204**

**Heike Ripsam**

**Dienstag, 07.02.2023**  
**17:00-18:30 Uhr**  
Antoniusschule Beckum,  
Aula, Eintritt frei  
ohne Anmeldung

**Z1205**

**Heike Ripsam**

**Mittwoch, 01.03.2023**  
**17:00-18:30 Uhr**  
Sitzungssaal des  
Rathauses in Neubeckum  
Eintritt frei  
ohne Anmeldung

**Z1204W**

**Heike Ripsam**

**Dienstag, 21.03.2023**  
**17:00-18:30 Uhr**  
Rathaus Gemeinde  
Wadersloh, Ratssaal  
Eintritt frei,  
ohne Anmeldung

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

## Verbraucherfragen

**Y1207W**

**Daniela Kreickmann**

**Donnerstag, 10.11.2022**  
**18:00-19:30 Uhr**  
St. Josefhaus,  
Diestedder Str. 4,  
Wadersloh  
Eintritt frei  
ohne Anmeldung



### Abzocke an der Haustür – Von Enkeln, Blendern und falschen Polizisten

Immer wieder gehen unglaublich dreiste Betrugsmaschen durch die Presse - untergeschobene Verträge, falsche Handwerker, Polizisten oder andere Amtspersonen. Wie erkenne ich, wenn mich jemand betrügen will? Wie verhalte ich mich richtig an Haustür und Telefon? Was soll ich tun, wenn ich hereingefallen bin? Wie komme ich aus einem Vertrag heraus, der mir untergeschoben wurde? Betrüger\*innen halten alte Menschen oft

für leichte Beute. Um sich nicht abzocken und betrügen zu lassen, hilft es oft schon, über die „gängigen“ Betrugsmethoden Bescheid zu wissen und sich so nicht von Betrüger\*innen und anderen Schurk\*innen überraschen zu lassen!

Die Verbraucherberaterin Daniela Kreickmann erläutert die Vorgehensweisen von Abzockern an Haustür und Telefon und gibt Tipps, wie man durch einfache Verhaltensänderungen sein Risiko, über den Tisch gezogen zu werden, deutlich mindern kann.

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW e.V.



**MEHREGENERATIONENHAUS**  
Mütterzentrum Beckum e.V.



Tel.: 02521/82 44 90-0 • info@muetterzentrum-beckum.de



**Mehr Generationen Haus**  
Wir leben Zukunft vor

### TREFFPUNKT FÜR ALLE GENERATIONEN

- ◆ Café  
Frühstück, Kaffee & Kuchen
- ◆ Begegnungs- und Freizeitangebote für SeniorInnen
- ◆ Eltern-Kind-Gruppen
- ◆ Treffen von Vereinen & Selbsthilfegruppen
- ◆ Angebote und Veranstaltungen für Jung & Alt

## 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 jede 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 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 eventuell technische Unterstützung.

Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

**Y1209**

**Jürgen Gausebeck**

**Dienstag, 15.11.2022**

**19:00-20:30 Uhr**

online

gebührenfrei

**Z1209W**

**Jürgen Gausebeck**

**Donnerstag, 26.01.2023**

**19:00-20:30 Uhr**

online

gebührenfrei



1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

## Länderkunde

**Y1401**

**Martina Reinartz/  
Guus Reinartz**

**Sonntag, 09.10.2022**

**17:00-19:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Aula

keine Ermäßigung 10,00 €,  
Gebühr an der Abendkasse  
ohne Anmeldung



Deutscher Alpenverein  
Sektion Beckum

### Multivisionsshow:



### Unterwegs im Piemont und im Aostatal mit Martina und Guus Reinartz

Piemont, das „Land am Fuße der Berge“ und das Aostatal gelten unter Kenner\*innen noch als Geheimtipp. Umarmt von schneebedeckten Gipfeln sieht die Landschaft wie von Bühnenbildnern geschaffen aus. Sie verfügt über Alpenzüge in der stolzen Länge von 550 km, zu denen die schönsten und höchsten Gipfel Europas gehören. In den grünen, von hohen Felskathedralen beherrschten Tälern sind Überreste aus der Römerzeit und andere kostbare Zeugnisse aus dem Leben der Vergangenheit zu bewundern. In den Dörfern dazwischen wird Jahrhunderte alte Tradition liebevoll gehegt und gepflegt. Ebenso wichtig wie die Berge ist das vorgelagerte Hügelland. Früher waren es arme Gegenden, denen erstklassige Qualitätsweine, Trüffel und Haselnüsse Reichtum verschafft haben. Eine Landschaft mit stolzen Schlössern und einladenden Bauernhöfen. Der „Parco Nazionale del Gran Paradiso“ war 1922 ein Geschenk an die Bevölkerung von Vittorio Emanuele II. In diesem Park sollten ursprünglich vor allem die Steinböcke vor dem Aussterben geschützt werden. Aosta und Piemont sind bezaubernde Regionen, die durch ihre unberührte Natur bestechen. Große Gastfreundschaft ist überall zu verspüren.

Eine Kooperation zwischen dem Alpenverein Beckum und der VHS Beckum-Wadersloh.

Multivisionsshow:



**Ein Streifzug durch die Wildnis und ein Bergparadies im Herzen Europas von Rolf Schwan**

Für viele Jahre war die Hohe Tatra Traumziel und ein Mekka von Natur-, Wander- und Bergfreunden aus dem Osten der Republik - eines der letzten ursprünglichen Wildnisgebiete im Herzen Europas - ein Gebirge der Extreme zwischen Polen und der Slowakei - die Heimat der größten Raubtiere unserer Breiten, welche andernorts längst ausgerottet wurden: Bär, Wolf und Luchs. Das polnisch-slowakische Grenzgebirge erfüllt Gipfelträume auf engstem Raum: mit zackigen Spitzen, Blumen übersäten Tälern, klaren Seen, tosenden Wasserfällen und uralten Hütten. Und vor allem mit Ruhe, wie sie in den Alpen oder den Pyrenäen nur noch in sehr entlegenen Gebieten zu finden ist.

Nach dem Fall der Mauer geriet die Region ein wenig in Vergessenheit. Nur noch wenige zog es in das kleinste Hochgebirge der Erde und seine Nachbarregionen.

Die Alpen und die exotischen Reiseziele waren im Focus. Vieles ist passiert, einiges hat sich verändert und doch ist der Charme und Charakter der Tatra geblieben. Um das herauszubekommen, wollten sich Ralf Schwan und seine Partnerin auf die Spuren ihrer Eltern und Bekannten begeben und den Geschichten und Mythen vom „kleinsten Hochgebirge der Erde“ und seinen Nachbarregionen folgen: im Wandel der Jahreszeiten durch den nördlichen Teil des Karpatenbogens. Sie durchquerten die Hohe Tatra von Ost nach West, auf dem Kammweg der Niederen Tatra, Klettersteigtouren in der Westtatra, Besteigungen schroffer Berggipfel, Touren durch das Slowakische Paradies, die Regionen Orava und Mala Fatra, uralte Bergdörfer und Berghütten, spektakuläre Höhlen und geheimnisvolle Burgen, für Wildnis und Bergliebhaber, ein wahres Eldorado.

Ralf Schwan zeigt in seiner Live-Lichtbildreportage spektakuläre Foto- und Videoaufnahmen einer Region im Herzen Europas, wie es vielfältiger nicht sein könnte. Erleben Sie ein facettenreiches und spannendes Porträt des nördlichen Karpatenbogens.

Eine Kooperation zwischen dem Alpenverein Beckum und der VHS Beckum-Wadersloh.

**Y1402**

**Rolf Schwan**

**Sonntag, 06.11.2022  
17:00-19:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum, Aula.  
keine Ermäßigung 10,00 €, Gebühr an der Abendkasse ohne Anmeldung



1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

**Y1403**

**Axel Ronig/  
Erica Nentwig/  
Rudolf Blauth**

**Dienstag, 13.09.2022  
20:00-22:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum, Aula  
keine Ermäßigung 7,00 €, Karten an der Abendkasse

Moderator der Veranstaltung ist Rudolf Blauth, Beckum (ehem. Leiter der VHS Ahlen).

**Die Seychellen**



**Film-Reisebericht von Axel Ronig und Diskussion mit Erica Nentwig (Seychellen/Beckum)**

Die Inselgruppe der Seychellen in Ostafrika zählt zu den schönsten Gegenden der Welt. Die Besucher erwarten ein tropisches Paradies mit Palmen, wunderschönen Stränden, türkisblauem Wasser, üppiger Vegetation, Nationalparks und Bergregionen, Riesenschildkröten und bunten Vögeln, Granitfelsen und Korallenatollen sowie freundlichen, weltoffenen Menschen. Die Bewohner der Inselgruppe leben friedlich in einer demokratischen, multikulturellen Gesellschaft. Die Seychellen haben den zweithöchsten Lebensstandard und die höchste Impfquote aller Länder Afrikas. Der Ahlemer Filmemacher und Musiker Axel Ronig berichtet in seinem Filmvortrag über die Inseln Mahé, Moyenne, La Digue, Praslin, Cousin und Curieuse. Er schildert Reiseerlebnisse wie eine abenteuerliche Wanderung vom „Bacardi-Strand“ Source d'Argent durch Wasser und Bäche, über Felsen und durch dichten Regenwald rund um die Südspitze von La Digue. Oder die Wanderung über den Salazie- und Pasquière Track quer über die Berge der Insel Praslin. Durch den Nationalpark und Unesco-Weltnaturerbe Vallée de Mai führt wiederum eine bekannte einheimische Umweltschützerin. Erstmals hat Axel Ronig für seinen Reisebericht auch mit der Unterwasserkamera gearbeitet. Nach dem Vortrag stellt sich die Beckumerin Erica Nentwig, die von den Seychellen stammt und früher im Tourismus-Ministerium der Seychellen gearbeitet hat, den Fragen des Publikums. Ihre Schwester ist Mitglied der Nationalen Corona-Task-Force der Seychellen unter der Leitung des Staatspräsidenten.

**Vortrag:  
Südamerikas Metropolen am Atlantik**



**Eine Bilderreise nach Rio, Montevideo und Buenos Aires**

Montevideo, Buenos Aires und Rio de Janeiro – klangvoller und verheißungsvoller können Städtenamen kaum sein. Diese drei Metropolen haben etwas gemeinsam. Alle liegen südlich des Äquators, alle am Südatlantik, und alle spielten für die Geschichte ihres Landes eine große Rolle und tun dies bis heute. Zudem sind sie die Hauptstädte von Uruguay, Argentinien und Brasilien, Rio zumindest von 1822 bis 1960. Und Rio – kaum bekannt – war vor langer Zeit sogar kurzzeitig Hauptstadt des Königreichs Portugal.

Heute denken wir bei Rio an eines der schönsten Stadtpanoramen der Welt, an Traumstrände und an tropischen Karneval, aber leider auch an Favelas, Armut und Kriminalität. 2000 km südlich liegen nahe beieinander die Hauptstädte von Uruguay und Argentinien.

Beide teilen sich den Rio de la Plata und streiten gern um die Frage, wer die schönere der beiden ist, wer die bedeutendere Tangometropole darstellt und wer die besseren Rindersteaks auf dem Grill hat und wer den besten Wein besitzt. Und doch gibt es manche Unterschiede. So könnte die riesige Metropole Buenos Aires das „kleine“ Montevideo samt dem gesamten Nachbarland mehrfach aufnehmen. Bei diesem Vortrag führt der Referent zum Zuckerhut, zu Gauchos, an das Grab von Isabel Perón und den Müttern der Plaza de Mayo. Die Bilder zeigen das Schöne und die Schattenseiten der großen „Drei“ und zuweilen auch deren ruhigeres Hinterland.

Alle drei Metropolen lassen sich übrigens gut während einer Reise verknüpfen. Tipps dazu hält der Referent bereit, der auch als Reiseleiter schon mehrfach in Lateinamerika unterwegs war.

Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

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

**Z1405**

**Clemens Schmale**

**Donnerstag, 02.03.2023**  
**19:00-21:00 Uhr**  
 Antoniusschule Beckum,  
 Aula  
 keine Ermäßigung 7,00 €,  
 Karten an der Abendkasse



Deutscher Alpenverein  
 Sektion Beckum

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

**Y1405W**

**Clemens Schmale**

**Mittwoch, 02.11.2022**  
**19:00-20:30 Uhr**  
 Rathaus Gemeinde  
 Wadersloh, Ratssaal  
 keine Ermäßigung 7,00 €,  
 Karten an der Abendkasse



Deutscher Alpenverein  
 Sektion Beckum

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

**Katar und der Persische Golf**



**Eine Reise von Kuwait bis Oman anlässlich der WM 22 – Bebilderter Vortrag**

Zum Ende des Jahres 2022 soll eine der umstrittensten Fußballweltmeisterschaften erstmals im Orient stattfinden, einer Gegend unserer Welt, in der diese Sportart so gar keine Tradition hat. Das oft kritisierte Gastgeberland dieser WM Katar liegt als Insel inmitten des Persischen Golfs, einer kulturell-religiös, wirtschaftlich und geopolitisch überaus sensiblen Region im Mittleren Osten.

Der Referent, Orientreisender aus Leidenschaft seit 1972, hat die Anrainerstaaten am Golf insgesamt sieben Mal besucht und führt das Publikum anhand zahlreicher Fotos von Kuwait im Nordwesten bis zum Golf von Oman im Südosten, besucht berühmte Emirate wie Abu Dhabi (mit dem neuen Louvre) sowie das Mini-Königreich Bahrain. Und natürlich Katar, eines der reichsten Länder der Welt, mit recht zweifelhaftem Ruf.

Kulturen und Landschaften, Vergangenheit und Gegenwart stehen im Vordergrund dieses Vortrags, der sich auf beiden Seiten des Golfs bewegt und daher auch den Namensgeber nicht außer Acht lässt - das alte Persien, den heutigen Iran, den Lieblingsfeind der Saudis, den Platzhirschen auf der riesigen Halbinsel. Die Region jedenfalls, welche die Araber aus ihrem neuen Selbstbewusstsein heraus längst den Arabischen Golf nennen, zählt zu den spannendsten und zukunftssträchtesten der Erde und birgt nicht zuletzt noch jede Menge touristisches Potenzial.

Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

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

Die Kanarischen Inseln



Las Islas Canarias

Ein Vortrag in leicht verständlichem Spanisch. Eines der 17 Bundesländer Spaniens, das aus sieben Inseln besteht: El Hierro, La Gomera, La Palma, Teneriffa, Fuerteventura, Gran Canaria und Lanzarote. Über die Schönheit dieser Inseln in Bezug auf ihre Natur und ihr angenehmes Klima während des ganzen Jahres ist relativ viel bekannt, da sie eine sehr große Attraktion sind und von deutschen Touristen geliebt werden. Aber was wissen wir noch über diese schönen Inseln? Wissen wir etwas über ihre Geschichte? Warum gehören sie zu Spanien und nicht zu Afrika, da sie sich so nahe sind? Was ist ihre Kultur? Was sind ihre Traditionen? Fühlen sich ihre Bewohner wie echte Spanier und Europäer? Was sind ihre wichtigsten touristischen Attraktionen?

Diese sind nur einige der Fragen, die mit dieser Präsentation beantwortet werden sollen.

Una de las 17 Comunidades Autónomas de España formada por siete islas:

El Hierro, La Gomera, La Palma, Tenerife, Fuerteventura, Gran Canaria y Lanzarote.

Sobre la belleza de estas islas en cuanto a su naturaleza y a su clima agradable durante todo el año se sabe relativamente mucho, ya que son una atracción muy grande y querida por los turistas alemanes.

Pero ¿qué más sabemos sobre estas hermosas islas? ¿Sabemos algo sobre su historia? ¿Por qué pertenecen a España y no a África, estando tan cerca? ¿Cuál es su cultura? ¿Cuáles son sus tradiciones? ¿Se sienten sus habitantes como verdaderos españoles y europeos? ¿Cuáles son sus principales atractivos turísticos?

Éstas son sólo algunas de las preguntas que esta presentación quiere responder.

Z1420

Franco Gualterio Tous

Dienstag, 28.02.2023

19:00-20:30 Uhr

Antoniusschule Beckum, Raum 8  
keine Ermäßigung 7,00 €, Karten an der Abendkasse

Um Anmeldung wird gebeten.

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

Y1445

Ralf Petersen

Dienstag, 22.11.2022

19:00-20:30 Uhr

online  
keine Ermäßigung 5,00 €



Die Inseln der französischen Küste  
Les îles du littoral de la France



Ein Vortrag auf Französisch

Frankreichs Küste mit dem Mittelmeer einerseits und dem Atlantischen Ozean und Ärmelkanal auf der anderen Seite ist umsäumt von unzähligen wunderschönen Inseln. Natur, Kultur und Meer treffen aufeinander und bieten den gut informierten Gästen mehr als interessante Perspektiven. Während unseres Vortrages werden wir die schönsten Inseln an der Küste entdecken. Unsere Reise führt uns unter anderem zu den Inseln des Glenan, zur Belle Ile en mer, Ile de Noirmoutier, Ile de Ré und d'Oléron, bis zu den Inseln der Frioul vor Marseille, Porquerolles und Saint Honorat.

Conférence en français facile

Le littoral de la France, avec d'un côté la Méditerranée, de l'autre l'océan Atlantique et la Manche, est parsemé d'îles de toute beauté. Nature, culture et mer s'y retrouvent et offrent aux visiteurs avisés des perspectives plus qu'intéressantes. Lors de notre conférence nous allons partir à la découverte des plus belles îles de la côte. Notre voyage nous mène entre autres aux Iles des Glenan, à Belle Ile en mer et l'Ile de Noirmoutier, à l'Ile de Ré et l'Ile d'Oléron, aux îles du Frioul au large de Marseille, à Porquerolles et à St. Honorat.

Der Vortrag findet online 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 online-Vortrag beitreten können sowie eine Telefonnummer für eventuell technische Unterstützung. Wir bitten um Ihre Erlaubnis, die Gebühr abbuchen zu dürfen.

## Länderkunde

### Frankreichs reizvoller Norden Merveilles du Nord de la France



#### Von der Picardie ins Elsass Ein Vortrag auf Französisch

Frankreichs Norden ist ein überaus lohnendes Reiseziel und bietet eine erstaunliche Vielfalt an malerischen Landschaften, bemerkenswerten Sehenswürdigkeiten und Kultur-Highlights. Unsere Reise vom Nordwesten bis in den Nordosten Frankreichs führt von der Kanalküste und dem Pas de Calais über die Picardie, die Ardennen und Lothringen bis ins Nord-Elsass und nach Straßburg.

#### De la Picardie à l'Alsace

Conférence/diaporama numérique en français facile.  
Lors de cette conférence nous allons visiter les régions Nord-Pas de Calais avec la fameuse Côte d'Opale, la Picardie avec des jolis paysages et une histoire riche et variée, les Ardennes avec la vallée de Meuse, la Lorraine avec Metz et Nancy ainsi que les Vosges du Nord et Strasbourg avec sa région. Le Nord de la France a beaucoup à offrir aux visiteurs curieux et avisés.

Z1445

Ralf Petersen

**Dienstag, 14.03.2023**  
**19:00-20:30 Uhr**  
Antoniusschule Beckum,  
Raum 8  
keine Ermäßigung 7,00 €,  
Karten an der Abendkasse.

Um vorherige Anmeldung  
wird gebeten.

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung



Z1800W

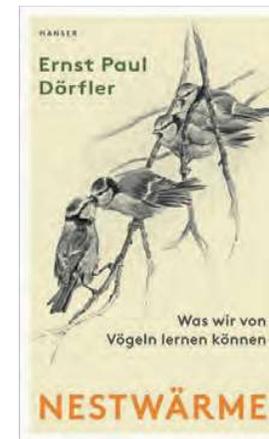
Dr. Ernst Paul Dörfler

**Sonntag, 07.05.2023**

**16:30-18:30 Uhr**

Obstwiese Schulze Bonsel,  
Diestedder Str. 45,  
Wadersloh

keine Ermäßigung 7,00 €



#### Vortrag: Nestwärme – Was wir von Vögeln lernen können.

Ein Leben mit der Sonne statt nach der Uhr, faire partnerschaftliche Beziehungen, Gewaltverzicht und klimaneutrale Mobilität – was können wir von Vögeln lernen? Darauf gibt der vielfach ausgezeichnete Naturschützer und passionierte Vogelliebhaber Dr. Ernst Paul Dörfler in seinem Vortrag über „Nestwärme“ zahlreiche Antworten. Sein Buch „Nestwärme“ über das Sozialverhalten unserer gefiederten Nachbarn ist ein Plädoyer für einen nachhaltigen Umgang mit der Natur – und eine augenzwinkernde Aufforderung, das eigene Leben hin und wieder aus einer neuen Perspektive zu betrachten.

Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen und lehrreichen Vortrag mit manchmal überraschenden Erkenntnissen.

Die Veranstaltung findet draußen statt, Bitte nutzen Sie den Parkplatz hinter den Gloria-Werken.

Die Anzahl der Plätze ist begrenzt.  
Eine vorherige Anmeldung wird empfohlen.

## Exkursionen/Garten und Na(To)ur

### Wadersloher WaldTour



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 Jemella 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.

### 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 Obstsorte 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.

**Y1801W**

**Jessica Jemella**

**Samstag, 17.09.2022**  
**10:00-14:00 Uhr**  
Parkplatz Liesborner Holz  
keine Ermäßigung 5,00 €

**Z1801W**

**Jessica Jemella**

**Samstag, 25.03.2023**  
**10:00-14:00 Uhr**  
Parkplatz Liesborner Holz  
keine Ermäßigung 5,00 €



**Z1805**

**Kurt Fichtner**

**Samstag, 04.02.2023**  
**12:30-17:00 Uhr**  
Antoniusschule Beckum,  
Aula  
keine Ermäßigung 13,80 €



1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

## Exkursionen/Garten und Na(To)ur

### 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 Wese 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 2022 finden Sie auf den folgenden Seiten. Weitere mögliche Termine für die NaTouren werden erst im Frühjahr 2023 gesetzt. Geplant sind wieder viele Exkursionen, zum Beispiel für folgende Themen:

<b>April</b>	Wilde Wese - Gewässerentwicklung hautnah
<b>April</b>	Frühlingsspaziergang Vellerner Brok oder Höxberg
<b>Mai</b>	Nachtfalter Mackenberg
<b>Mai/Juni</b>	Orchideenwanderung am Mackenberg
<b>Mai</b>	Verborgene Orte: Steinbrüche Phoenix
<b>Mai</b>	Fossilien Steinbruch Phoenix
<b>Juni</b>	Blühflächen und Artenschutz
<b>Juni</b>	RadNatour Wasser und Stein: Besonderheiten in Beckum entdecken
<b>Juni</b>	Kräuterexkursion Hof Langner, Sünninghausen
<b>Juni /Sept.</b>	Beweidung Brunsberg
<b>Juni/Juli</b>	Schmetterlingsexkursion
<b>Juli</b>	Fledermausexkursion
<b>Juli</b>	Bachflohkrebs und Co , „Das Leben in der Wese“ für Kinder
<b>August</b>	Botanische Wanderung im NSG Mackenberg
<b>August</b>	Fossilien Steinbruch Phoenix
<b>Sept.</b>	RadNaTour Wese-Halde

Treffpunkt nach Vereinbarung  
keine Ermäßigung 5,00 €

In Kooperation mit dem Fachdienst Umwelt und Grün der Stadt Beckum

Kinder und Jugendliche bis einschließlich 17 Jahre sind gebührenfrei.  
Anmeldung erst im Frühjahr möglich.

## Exkursionen/Garten und Na(To)ur

### 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 12 Jahre können nur in Begleitung Erwachsener teilnehmen. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Y1821

Gaby Mackenberg

Freitag, 12.08.2022  
19:00-21:00 Uhr  
Hof Mackenberg,  
Am Mackenberg 1,  
Sünninghausen  
keine Ermäßigung 5,00 €,  
Kinder und Jugendliche bis  
einschließlich 17 Jahre frei.



*Ihr Gärtner und Florist bietet*

- silbvolle Floristik
- Hochzeitsfloristik
- Baumschutzpflanzen
- Grabgestaltung/
- -pflege
- Trauerbinderei
- Innen- und
- Außenkeramik
- Gartengestaltung/
- -pflege
- Grabsteine/
- -einfassungen
- Betonzäune

**Ihr Gärtner und Florist**

**Wille**

59269 Beckum · [www.wille-beckum.de](http://www.wille-beckum.de)

Dalmerweg 71  
Tel. 02521/4313

Am Parkfriedhof  
Tel. 02521/28100

Spiekerstraße 44  
Tel. 02525/950007



1	Mensch & Natur
2	Kultur & Gestalten
3	Gesundheit
4	Sprachen
5	Beruf & EDV
6	Grundbildung

1	Mensch & Natur
2	Kultur & Gestalten
3	Gesundheit
4	Sprachen
5	Beruf & EDV
6	Grundbildung

Y1822

Heinz-Josef Heuckmann

Donnerstag, 18.08.2022  
18:00-20:00 Uhr  
Treffpunkt: Klapperweg,  
Werksgelände Holcim  
keine Ermäßigung 5,00 €,  
Kinder und Jugendliche bis  
einschließlich 17 Jahre frei.



Kinder bis 12 Jahre können  
nur in Begleitung Erwach-  
sener teilnehmen.  
Bitte lassen Sie Ihre Haus-  
tiere zuhause.

## Exkursionen/Garten und Na(To)ur

### Beckumer NaTouren Verborgene Orte:



#### Naturentwicklung in den Steinbrüchen Honerberg/ Mersmann, Fa. Holcim

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. Holcim ihre Steinbrüche Honerberg und Mersmann-Ost 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 beiden Steinbrüchen sind Abbau und Rekultivierung /Renaturierung abgeschlossen. Dabei haben sich jedoch im Laufe der letzten 30 Jahre Anforderungen und Umsetzungen deutlich verändert. Es besteht die Möglichkeit, sich hautnah vor Ort über den jeweiligen Stand der Entwicklung der Natur zu informieren. Dabei stehen im Steinbruch Mersmann-Ost Naturschutz und Naturentwicklung im Vordergrund.

Der Tourführer Heinz-Josef Heuckmann ist Dipl. Biologe und hat als ehemaliger Leiter des Fachdienstes Umwelt und Grün wesentlich an vielen Abbau- und Renaturierungsprojekten mitgewirkt. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

## Exkursionen/Garten und Na(To)ur/Studienforum

### Beckumer NaTouren Walderlebnis Höxberg für 7- bis 10-Jährige (ohne Eltern)



#### Waldforschertage und Waldwunder erleben

Welche Tiere und Pflanzen leben im Wald? Wie kann man sie beobachten? Mit kleinen Forschungsaufträgen werden wir uns als Waldforscher\*innen auf eine spannende Expedition begeben. Was und wen wir wohl alles entdecken? Einige Bewohner werden wir genau unter die Lupe nehmen und erforschen. Wir wollen aber auch spielen, Hütten bauen, Geschichten hören, basteln ... Und dabei die großen und kleinen Geheimnisse des Waldes entdecken. Es wäre schön, wenn ihr eine Kleinigkeit für ein Picknick mitbringen würdet.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich bis 25.07.2022

### Studienforum – Wallfahrten und Pilgerwege

Das ausführliche Programm wird Ihnen nach der Anmeldung zugesandt.

Anmeldung erst ab 27.09.2022, ab 08:30 Uhr über [www.vhs-beckum-wadersloh.de](http://www.vhs-beckum-wadersloh.de) oder tel. unter 02521 29-707 möglich.

Y1823

Birgit Stöwer

Dienstag, 02.08.2022

11:00-13:00 Uhr

Treffpunkt:  
Parkplatz Höxberg  
gebührenfrei



Y1901W

Dr. Jürgen Rauter

6 x Dienstag,  
25.10.2022-06.12.2022

09:00-12:00 Uhr

Rathaus  
Gemeinde Wadersloh,  
Ratssaal  
keine Ermäßigung 66,00 €

Anmeldung erst ab  
27.09.2022, 08:30 Uhr

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

## 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](mailto:heike.ripsam@ini.de)

Web: <https://ini-betreuung>





## Kultur und Gestalten

Keramik

Malkunst

Werken

Textilgestaltung und Mode

Fotodesign

Musik

Tanz

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

Keramik

Y2008

Elisabeth Heising

7 x Mittwoch,  
19.10.2022-30.11.2022  
08:30-11:30 Uhr

Antoniusschule Beckum,  
Raum 020 Werkraum 1  
74,40 € bei Ermäßigung  
50,00 €, inkl. 10,00 €  
Brennkosten  
+ Materialkosten an die  
Kursleitung.

Hier gibt der Ton den Ton an – Kurs



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 Anfängern und Anfängerinnen die Möglichkeit, mit verschiedenen Aufbautechiken einfache Gefäße und 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 6 Tagen getöpft und am siebten Kurstag glasiert.

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

**Atelier für Kinder von 4 bis 6 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.

Es wird mit Pastellkreide, Acryl so wie Wasserfarbe etc. 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 Kreativsein steht natürlich in diesem Kurs stets im Vordergrund.

**Das Kinderatelier (7 - 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.

**Y2150W**

**Udo Frühof**

**Samstag, 17.09.2022**

09:00-17:00 Uhr  
Sekundarschule  
Wadersloh  
keine Ermäßigung 32,00 €

**Z2150W**

**Udo Frühof**

**Sonntag, 05.03.2023**

09:00-17:00 Uhr  
Sekundarschule  
Wadersloh  
keine Ermäßigung 32,00 €

+ Materialkosten an die Kursleitung.

**Ölmalerei nach BOB ROSS®**



Kennen Sie die Fernsehshow des amerikanischen Malers Bob Ross, der in nur wenigen Minuten eine komplette Berg- oder Meerlandschaft auf die Leinwand zaubert? Seit vielen Jahren begeistert er Millionen von Menschen auf der ganzen Welt für die Ölmalerei.

An diesem Tag haben Sie die Möglichkeit, in nur wenigen Stunden mit dieser Nass-in-Nass-Technik ein vorgegebenes Bild zu malen - ganz ohne Vorkenntnisse. Jeder einzelne Arbeitsgang wie z.B. das Mischen der Farben und Aufnehmen der Farben auf den Pinsel oder das Malmesser wird an der Vorführstaffelei demonstriert und beschrieben, sodass er dann von Ihnen umgehend selbst angewandt werden kann. Sollte ein Arbeitsgang mal nicht auf Anhieb klappen, kann eine Korrektur vorgenommen werden.

Während des gesamten Kurses werden Sie von dem zertifizierten Bob Ross Instrukteur Udo Frühof angeleitet. Am Ende des Kurses gehen Sie mit einem fertigen Gemälde nach Hause, das erfahrungsgemäß nicht nur Sie selbst beeindrucken wird.

Für das gesamte Material sowie für die Werkzeugnutzung (Staffelei, Leinwand, Grundierungen, Farben, geruchloser Verdünnner, Farbpaletten, diverse Malmedien, Mal-Öle, unterschiedliche Pinsel, Malmesser, Pinselreiniger etc.) ist ein Betrag von 48 Euro kalkuliert.

Es werden ausschließlich sehr hochwertige Farben, Materialien und Arbeitswerkzeuge verwendet.

Bitte bringen Sie alte Zeitungen oder Pappkarton für den Schutz beim Transport Ihres Bildes (40X50cm) mit und für die Arbeit im Kurs Feuchttücher bzw. Haushaltstücher.

## Werken

Bettina Duwentäster ist staatlich geprüfte Gestalterin, Diplom Farbdesignerin IACC und Inhaberin von colourtube - Szenografie und Raumgestaltung in Hamburg und Wadersloh. Sie erstellt seit vielen Jahren Raumkonzepte im Wohn- und Objektbereich, gibt Workshops und hält Vorträge. [www.colourtube.de](http://www.colourtube.de)

### Wohnen und leben mit Farbe – Farb- und Materialgestaltung in Ihrem Zuhause



Kennen Sie dieses Phänomen? In manchen Räumen fühlen wir uns von Anfang an wohl - auf eine angenehme Weise sanft angeregt oder wunderbar beruhigt. Oder, obwohl die Raumtemperatur optimal ist, ist es uns in manchen Räumen schneller kühl als in anderen. Durch eine passende Farbauswahl kann die Raumatmosphäre und die Wirkung auf uns also maßgeblich mitbestimmt werden. Das gilt für Wandfarben, ebenso wie für Böden, Möbel und Raumtextilien. Dabei muss auch auf die Gegebenheiten des Raumes eingegangen werden, damit ein stimmiges Gesamtkonzept entstehen kann.

Der Kurs vermittelt Ihnen praxisnah Grundlagen zur Farbenlehre und veranschaulicht an Beispielen, wie Sie diese umsetzen können. Das Ziel des Seminars ist, die individuellen Farbharmonien für eine Wohlfühlatmosphäre in einem Raum Ihrer Wahl zu finden.

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

## Werken

Y2300W

Sabine König

Samstag, 22.10.2022

14:30-17:30 Uhr

Sekundarschule

Wadersloh, Lehrküche

keine Ermäßigung 20,00 €

zzgl. 20 Euro Materialkosten an die Kursleiterin (Eine ausführliche Anleitung kann für 5 € erworben werden.)

### Seife sieden



Lernen Sie die Grundlagen der Seifenherstellung kennen und sieden Sie Ihre eigene Seife. Nach einigen Hinweisen zu den Inhaltsstoffen und zum Umgang mit Natronlauge beginnen wir mit der Herstellung Ihrer Seife. Am Ende des Kurses nehmen alle ihre selbstgesiedete Seife (ca. 500g) und Informationen zur Lagerung, Haltbarkeit und den Inhaltsstoffen mit nach Hause.

Bitte einen gesäuberten Tetrapak und/oder eine Chipsdose, sowie 2 alte Handtücher und Gummihandschuhe mitbringen. Außerdem langärmelige, alte Kleidung und geschlossene Schuhe tragen. Eine Schutzbrille wird zur Verfügung gestellt.

Alternativ gibt es ein Angebot für 35,00 € je Teilnehmer. Dies beinhaltet eine ausführliche Anleitung inkl. Informationen über die gängigen Fette, Farben und Düfte, sowie eine Seifenform aus Holz (ca. 500ml) und Gummihandschuhe.

## Textilgestaltung/Mode

Die Dozentin Irina Haar ist Modellschneiderin und berät Sie gern.

### Nähen & Mode



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.

#### Y2312

**Irina Haar**

**11 x Mittwoch,  
07.09.2022-30.11.2022  
08:45-11:45 Uhr**  
Antoniusschule Beckum,  
Raum 211  
145,20 €  
bei Ermäßigung 72,60 €

#### Z2312

**Irina Haar**

**11 x Mittwoch,  
11.01.2023-22.03.2023  
08:45-11:45 Uhr**  
Antoniusschule Beckum,  
Raum 211  
145,20 €  
bei Ermäßigung 72,60 €

#### Z2313

**Irina Haar**

**8 x Mittwoch,  
19.04.2023-07.06.2023  
08:45-11:45 Uhr**  
Antoniusschule Beckum,  
Raum 211  
105,60 €  
bei Ermäßigung 52,80 €



1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

## Textilgestaltung

### Schneidern für Fortgeschrittene



Sie schneidern 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.

#### Y2314

**Irina Haar**

**11 x Donnerstag,  
08.09.2022-01.12.2022  
18:00-21:00 Uhr**  
Antoniusschule Beckum,  
Raum 211  
145,20 €  
bei Ermäßigung 72,60 €

#### Z2314

**Irina Haar**

**11 x Donnerstag,  
12.01.2023-23.03.2023  
18:00-21:00 Uhr**  
Antoniusschule Beckum,  
Raum 211  
145,20 €  
bei Ermäßigung 72,60 €

#### Z2315

**Irina Haar**

**6 x Donnerstag,  
28.04.2023-09.06.2023  
18:00-21:00 Uhr**  
Antoniusschule Beckum,  
Raum 211  
79,20 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

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

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

[www.mein-almrausch.de](http://www.mein-almrausch.de)



## Textilgestaltung

### 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 Modederaterin 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.

#### Y2320

**Irina Haar**  
**Samstag, 03.09.2022, 12:00-15:00 Uhr**  
**Samstag, 17.09.2022, 12:00-15:00 Uhr**  
**Samstag, 01.10.2022, 12:00-15:00 Uhr**  
**Samstag, 22.10.2022, 12:00-15:00 Uhr**  
**Samstag, 05.11.2022, 12:00-15:00 Uhr**  
**Samstag, 19.11.2022, 12:00-15:00 Uhr**  
Antoniusschule Beckum, Raum 211, 79,20 € bei Ermäßigung 40,00 €

#### Z2320

**Irina Haar**  
**Samstag, 21.01.2023, 12:00-15:00 Uhr**  
**Samstag, 04.02.2023, 12:00-15:00 Uhr**  
**Samstag, 18.02.2023, 12:00-15:00 Uhr**  
**Samstag, 04.03.2023, 12:00-15:00 Uhr**  
**Samstag, 18.03.2023, 12:00-15:00 Uhr**  
**Samstag, 01.04.2023, 12:00-15:00 Uhr**  
Antoniusschule Beckum, Raum 211, 79,20 € bei Ermäßigung 40,00 €

#### Z2321

**Irina Haar**  
**Samstag, 22.04.2023, 12:00-15:00 Uhr**  
**Samstag, 06.05.2023, 12:00-15:00 Uhr**  
**Samstag, 20.05.2023, 12:00-15:00 Uhr**  
**Samstag, 03.06.2023, 12:00-15:00 Uhr**  
Antoniusschule Beckum, Raum 211, 52,80 € bei Ermäßigung 40,00 €

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

## Textilgestaltung

### Nähen – Freies Gestalten

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.

#### Y2365

**Heike Haltermann**  
**Mittwoch, 31.08.2022, 18:45-21:45 Uhr**  
**Mittwoch, 14.09.2022, 18:45-21:45 Uhr**  
**Mittwoch, 28.09.2022, 18:45-21:45 Uhr**  
**Mittwoch, 26.10.2022, 18:45-21:45 Uhr**  
**Mittwoch, 09.11.2022, 18:45-21:45 Uhr**  
**Mittwoch, 23.11.2022, 18:45-21:45 Uhr**  
**Mittwoch, 07.12.2022, 18:45-21:45 Uhr**  
Antoniusschule Beckum, Raum 211  
98,00 € bei Ermäßigung 49,00 €

#### Z2365

**Heike Haltermann**  
**Mittwoch, 18.01.2023, 18:45-21:45 Uhr**  
**Mittwoch, 01.02.2023, 18:45-21:45 Uhr**  
**Mittwoch, 15.02.2023, 18:45-21:45 Uhr**  
**Mittwoch, 01.03.2023, 18:45-21:45 Uhr**  
**Mittwoch, 15.03.2023, 18:45-21:45 Uhr**  
**Mittwoch, 29.03.2023, 18:45-21:45 Uhr**  
**Mittwoch, 26.04.2023, 18:45-21:45 Uhr**  
**Mittwoch, 10.05.2023, 18:45-21:45 Uhr**  
**Mittwoch, 24.05.2023, 18:45-21:45 Uhr**  
**Mittwoch, 07.06.2023, 18:45-21:45 Uhr**  
Antoniusschule Beckum, Raum 211  
140,00 € bei Ermäßigung 70,00 €

#### Y2367

**Heike Haltermann**  
**Mittwoch, 07.09.2022, 18:45-21:45 Uhr**  
**Mittwoch, 21.09.2022, 18:45-21:45 Uhr**  
**Mittwoch, 19.10.2022, 18:45-21:45 Uhr**  
**Mittwoch, 02.11.2022, 18:45-21:45 Uhr**  
**Mittwoch, 16.11.2022, 18:45-21:45 Uhr**  
**Mittwoch, 30.11.2022, 18:45-21:45 Uhr**  
**Mittwoch, 14.12.2022, 18:45-21:45 Uhr**  
Antoniusschule Beckum, Raum 211  
98,00 € bei Ermäßigung 49,00 €

#### Z2367

**Heike Haltermann**  
**Mittwoch, 25.01.2023, 18:45-21:45 Uhr**  
**Mittwoch, 08.02.2023, 18:45-21:45 Uhr**  
**Mittwoch, 22.02.2023, 18:45-21:45 Uhr**  
**Mittwoch, 08.03.2023, 18:45-21:45 Uhr**  
**Mittwoch, 22.03.2023, 18:45-21:45 Uhr**  
**Mittwoch, 19.04.2023, 18:45-21:45 Uhr**  
**Mittwoch, 03.05.2023, 18:45-21:45 Uhr**  
**Mittwoch, 17.05.2023, 18:45-21:45 Uhr**  
**Mittwoch, 31.05.2023, 18:45-21:45 Uhr**  
**Mittwoch, 14.06.2023, 18:45-21:45 Uhr**  
Antoniusschule Beckum, Raum 211  
140,00 € bei Ermäßigung 70,00 €

**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.

**Y2602**

**Petra Mohr**

**Samstag, 22.10.2022**

**10:00-16:15 Uhr**  
 Antoniusschule Beckum,  
 Raum 113  
 keine Ermäßigung 28,00 €,  
 bei weniger als  
 8 Teilnehmende 39,20 €

**Z2602**

**Petra Mohr**

**Samstag, 11.02.2023**

**10:00-16:15 Uhr**  
 Antoniusschule Beckum,  
 Raum 113  
 keine Ermäßigung 28,00 €,  
 bei weniger als  
 8 Teilnehmende 39,20 €

**Y2607**

**Petra Mohr**

**Samstag, 24.09.2022**

**10:00-15:00 Uhr**  
 Antoniusschule Beckum,  
 Raum 113  
 keine Ermäßigung 21,00 €,  
 bei weniger als 8 Teilnehmenden 29,40 €

**Z2607W**

**Petra Mohr**

**Samstag, 04.03.2023**

**10:00-15:00 Uhr**  
 Sekundarschule Wadersloh,  
 EDV-Raum  
 keine Ermäßigung 21,00 €,  
 bei weniger als 8 Teilnehmenden 29,40 €

**Digitale Fotos: Vom Speichern bis zum Fotobuch**



Sie wollen Fotos in der Hand halten und daraus Publikationen erstellen? Das Internet macht 's 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.

## Fotodesign

### Foto-Arbeitsgemeinschaft am Abend



Der Kurs richtet sich an interessierte Hobbyfotograf\*innen 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 regelmäßig 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.

### 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

Kameratechnik besprochen sowie Tipps zum Bildaufbau, zur Bildgestaltung und zur richtigen Auswahl der Motive gegeben und diskutiert.

Zur Praxis gehen oder fahren die Teilnehmenden raus zu den Motiven, die zum Thema ausgewählt wurden.

Ein weiterer Bestandteil der Foto-AG wird die Bearbeitung am PC sein.

Die Arbeitsgemeinschaft ist offen für alle Interessierten!

**Y2610**

**Karlheinz Böhm**

**12 x Mittwoch,  
14.09.2022-14.12.2022  
19:00-20:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 102  
55,20 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

**Z2610**

**Karlheinz Böhm**

**19 x Mittwoch,  
18.01.2023-07.06.2023  
19:00-20:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 102  
87,40 €  
bei Ermäßigung 43,70 €

**Y2621**

**Petra Mohr**

**13 x Donnerstag,  
01.09.2022-08.12.2022  
09:30-11:00 Uhr**

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

**Z2621**

**Petra Mohr**

**17 x Donnerstag,  
19.01.2023-01.06.2023  
09:30-11:00 Uhr**

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

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

**Y2870**

**Jürgen Schröder**

**13 x Montag,  
05.09.2022-12.12.2022  
16:45-17:45 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 113  
keine Ermäßigung 130,00 €

**Z2870**

**Jürgen Schröder**

**10 x Montag,  
09.01.2023-20.03.2023  
16:45-17:45 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 113  
keine Ermäßigung 100,00 €

**Y2872**

**Jürgen Schröder**

**13 x Montag,  
05.09.2022-12.12.2022  
17:45-18:45 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 113  
keine Ermäßigung 130,00 €

**Z2872**

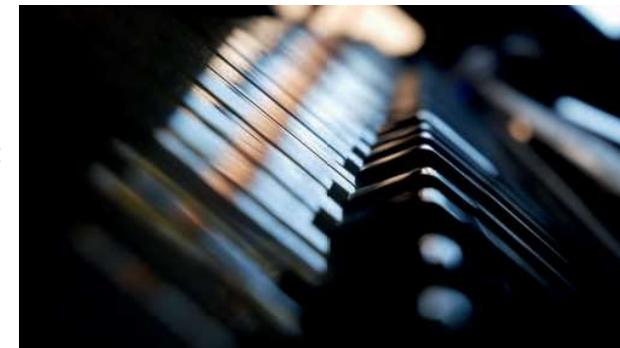
**Jürgen Schröder**

**10 x Montag,  
09.01.2023-20.03.2023  
17:45-18:45 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 113  
keine Ermäßigung 100,00 €

## Musik

### Keyboard Kurs



Die 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

## Tanz

### Erlebnis Tanz



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 Herz-Kreislaufsystem, 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.

**Y2902**

**Gertrud Baumann**

**11 x Dienstag**  
**06.09.2022-06.12.2022**  
**10:00-11:30 Uhr**  
Antoniussschule Beckum,  
Raum 202  
63,30 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

**Z2902**

**Gertrud Baumann**

**16 x Dienstag**  
**17.01.2023-06.06.2023**  
**10:00-11:30 Uhr**  
Antoniussschule Beckum,  
Raum 202  
92,00 €  
bei Ermäßigung 46,00 €

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

## Tanz

Die Kursleiterin Elisabeth Rudeck ist ausgebildete Tanzlehrerin.

**Y2921**

**Elisabeth Rudeck**

**13 x Mittwoch,**  
**31.08.2022-07.12.2022**  
**15:00-16:00 Uhr**  
Antoniussschule Beckum,  
Raum 202  
keine Ermäßigung 50,40 €

**Z2921**

**Elisabeth Rudeck**

**20 x Mittwoch,**  
**11.01.2023-07.06.2023**  
**15:00-16:00 Uhr**  
Antoniussschule Beckum,  
Raum 202  
keine Ermäßigung 77,50 €

### Tanz und Spiel für Kinder (6 - 8 Jahre) Fortgeschrittene

Tanz für Kinder mit 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.

**Y2923**

**Elisabeth Rudeck**

**13 x Mittwoch,**  
**31.08.2022-07.12.2022**  
**16:00-17:00 Uhr**  
Antoniussschule Beckum,  
Raum 202  
keine Ermäßigung 50,40 €

**Z2923**

**Elisabeth Rudeck**

**20 x Mittwoch,**  
**11.01.2023-07.06.2023**  
**16:00-17:00 Uhr**  
Antoniussschule Beckum,  
Raum 202  
keine Ermäßigung 77,50 €

### Tanz für Kinder (ab 5 Jahre)

Tanz für Kinder mit den 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.

# Bildung braucht Bücher!



**ERDNUSSDRUCK**

Hoetmarer Straße 34 · 48324 Sendenhorst · Telefon 02526 9315-0 · [www.erdnussdruck.de](http://www.erdnussdruck.de)

## Tanz

### Tanz für Kinder (mit Tanzkenntnissen)

Tanz für Kinder mit fortgeschrittenen Tanzkenntnissen.



**Y2928**

**Elisabeth Rudeck**

**13 x Mittwoch,  
31.08.2022-07.12.2022  
17:00-18:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 202  
keine Ermäßigung 50,40 €

**Z2928**

**Elisabeth Rudeck**

**20 x Mittwoch,  
11.01.2023-07.06.2023  
17:00-18:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 202  
keine Ermäßigung 77,50 €



Das Leben genießen...

Original italienische Eiskunst  
mit besten Zutaten verbindet Körper  
und Seele. Purer Genuss!



Ohne künstl. Aromen, bedenkl. Zusätze.  
Auch laktosefreie Produkte erhältlich.

Nordstr. 2 und Elisabethstr. 22, Beckum,  
T 02521 5306, [www.sanmarco-beckum.de](http://www.sanmarco-beckum.de)

Neu: Filiale Neubeckum  
Hauptstraße 33

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

## Tanz

### 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, 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 Interessierte, denen die vorgeschlagenen Termine nicht passen, können nach telefonischer Absprache mit Christian Lisowski unter Tel.: 02520 7999953 oder unter [tanzwerkstatt.lisowski@web.de](mailto:tanzwerkstatt.lisowski@web.de) individuelle Kurse ab 5 Paaren eingerichtet werden.

**Y2949W**

**Christian Lisowski/  
Irene Lisowski**

**Samstag, 17.09.2022,  
16:00-18:15 Uhr**

**Sonntag, 18.09.2022,  
16:00-18:15 Uhr**  
Grundschule Liesborn,  
Aula  
keine Ermäßigung 36,00 €

**Z2949W**

**Christian Lisowski/  
Irene Lisowski**

**Samstag, 04.03.2023,  
16:00-18:15 Uhr**

**Sonntag, 05.03.2023,  
16:00-18:15 Uhr**  
Grundschule Liesborn,  
Aula  
keine Ermäßigung 36,00 €

**Y2950W**

**Christian Lisowski/  
Irene Lisowski**

**Samstag, 19.11.2022,  
16:00-18:15 Uhr**

**Sonntag, 20.11.2022,  
16:00-18:15 Uhr**  
Grundschule Liesborn,  
Aula  
keine Ermäßigung 36,00 €

**Z2950W**

**Christian Lisowski/  
Irene Lisowski**

**Samstag, 22.04.2023,  
10:00-12:15 Uhr**

**Sonntag, 23.04.2023,  
10:00-12:15 Uhr**  
Antoniusschule Beckum,  
Raum 202  
keine Ermäßigung 36,00 €

**Y2951**

**Christian Lisowski/  
Irene Lisowski**

**Samstag, 17.09.2022,  
10:00-12:15 Uhr**

**Sonntag, 18.09.2022,  
10:00-12:15 Uhr**  
Antoniusschule Beckum,  
Raum 202  
keine Ermäßigung 36,00 €

**Z2951**

**Christian Lisowski/  
Irene Lisowski**

**Samstag, 04.03.2023,  
10:00-12:15 Uhr**

**Sonntag, 05.03.2023,  
10:00-12:15 Uhr**  
Antoniusschule Beckum,  
Raum 202  
keine Ermäßigung 36,00 €

**Y2952**

**Christian Lisowski/  
Irene Lisowski**

**Samstag, 19.11.2022,  
10:00-12:15 Uhr**

**Sonntag, 20.11.2022,  
10:00-12:15 Uhr**  
Antoniusschule Beckum,  
Raum 202  
keine Ermäßigung 36,00 €

**Z2952**

**Christian Lisowski/  
Irene Lisowski**

**Samstag, 22.04.2023,  
10:00-12:15 Uhr**

**Sonntag, 23.04.2023,  
10:00-12:15 Uhr**  
Antoniusschule Beckum,  
Raum 202  
keine Ermäßigung 36,00 €





# Gesundheit

Gesundheitsfragen

Kochkunst

Ernährung

Entspannung

Wasser

Gymnastik

Fitness

Bewegungsspiele

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

## Gesundheitsfragen

### Reihe „Gesundheit im Gespräch“ und „Medizinischer Mittwoch“

In diesen Reihen werden in loser Abfolge aktuelle medizinische Themen von Fachärzt\*innen aufbereitet und dargestellt. Die Vorträge finden online oder in Präsenz mittwochs nachmittags im Ratssaal Wadersloh statt. Kooperationspartner sind u.a. das Dreifaltigkeits-Hospital Lippstadt, das Marienhospital Erwitte und das Elisabeth-Hospital Beckum.

Rathaus Gemeinde Wadersloh, Ratssaal  
gebührenfrei

**Informieren Sie sich über unsere Website über aktuelle Vorträge.**

**Y3003W**

**Prof. Dr. Helge Möllmann**

**Mittwoch, 21.09.2022**

**17:00-19:00 Uhr**

Rathaus Gemeinde  
Wadersloh, Ratssaal  
gebührenfrei  
ohne Anmeldung



**Initiative  
Herzklappe e.V.**

### Gesundheit im Gespräch: Herzklappen Von den Symptomen bis zur Reha: Infor- mationen rund um Herzklappenerkran- kungen

Aufgrund der steigenden Lebenserwartung werden bis zum Jahr 2030 rund 25 Prozent der in der Europäischen Union lebenden Bevölkerung über 65 Jahre alt sein. Mit steigender Anzahl älterer Menschen wird auch die Zahl der Menschen mit einer Herzklappenerkrankung in Deutschland weiter zunehmen. Die Symptome können jedoch sehr unspezifisch sein, weshalb viele Betroffene nicht ihren Arzt aufsuchen. Dies hat zur Folge, dass Herzklappen-Patienten oftmals gar nicht – oder erst sehr spät – diagnostiziert werden. Deshalb hat sich die Initiative Herzklappe, ein bundesweites Patienten-Ärzte-Netzwerk, zum Ziel gesetzt, über Herzklappenerkrankungen zu informieren und ein größeres Bewusstsein für ihre Symptome und Behandlungsmethoden zu schaffen.

Im Vortrag von Prof. Dr. Möllmann vom St. Johannes Hospital in Dortmund und Jens Näumann von der Initiative Herzklappe haben Sie Gelegenheit, sich über Symptome, Diagnose und Behandlungsmöglichkeiten von Herzklappenerkrankungen zu informieren.

[www.initiative-herzklappe.de](http://www.initiative-herzklappe.de)



**DU** bist **ausgebildeter Krankenpfleger (m,w,d)** und möchtest Dich **positiv verändern**?  
Das trifft sich gut ... denn **WIR** suchen **DICH** in Voll- oder Teilzeit auf unseren **Stationen und in der Intensivpflege.**

**Bei uns** kannst DU **DICH** persönlich weiterentwickeln und in familiärer Atmosphäre arbeiten  
gibt es unbefristete Arbeitsverträge und noch viel mehr!

**Lust auf mehr?**  
Dann nimm Kontakt mit uns auf und sende Deine Bewerbung als PDF-Datei an: [bewerbung-pflege@krankenhaus-beckum.de](mailto:bewerbung-pflege@krankenhaus-beckum.de)  
Weitere Infos unter: [www.krankenhaus-beckum.de/karriere](http://www.krankenhaus-beckum.de/karriere)

  **ST. ELISABETH-HOSPITAL BECKUM**  
Eine Einrichtung der St. Franziskus-Stiftung Münster



**Pro Pflege**  
Ahlen - Tel. 80 34 34  
Zeche Westfalen 1  
Beckum - Tel. 1 52 86  
Konrad-Adenauer-Ring 27

**Unsere neue Webseite ist online!**  
[www.propflege.de](http://www.propflege.de)

Qualität des ambulanten Pflegedienstes  
**Pro Pflege – Dana Schulz**  
**sehr gut**  
(1,5)  
MDK-Prüfung 2020

**Pro Pflege**  
Häuslicher Krankenpflegedienst  
[www.propflege.de](http://www.propflege.de)

Y3100

Kristin Duwenbeck

Donnerstag, 22.09.2022

18:00-21:00 Uhr

Antoniusschule Beckum,

Raum 5/6

ohne Gebühr

i**vamos!**

## Kochabend mit fair gehandelten Produkten – ein gerechter Genuss

Kochen Sie in geselliger Atmosphäre mit Kristin Duwenbeck ein 3-Gänge-Menü aus fairen, biologisch angebauten, regionalen und saisonalen Zutaten. Bei Küchengesprächen und gemeinsamem Essen bleibt Zeit, sich über das Motto der Fairen Woche 2022 „Fair steht dir – #fairhandeln für Menschenrechte weltweit“ auszutauschen.

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 Fairtrade-Stadt Beckum.

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

Eine rechtzeitige Anmeldung ist erforderlich.



## Kochkunst

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

### Kochkunst aus Mexiko – Mixiote mit Fleisch und als vegetarische Version



Ein Mixiote ist ein traditionelles Gericht aus Zentral-Mexiko. Es wird normalerweise mit Hammel oder Kaninchen hergestellt, aber es werden auch Hühnchen, Fisch und Gemüse verwendet. Ein Mixiote wird typischerweise zubereitet, indem

zuerst das bevorzugte Fleisch in mundgerechte Stücke zerkleinert. Es wird mit Marinadegewürzen vermischt und mindestens eine Stunde im Kühlschrank mariniert, um das Fleisch zu aromatisieren. Um Mixiotes herzustellen, werden die einzelnen Fleischstücke jeweils mit einem Bananenblatt oder einer anderen bevorzugten Hülle fest umwickelt, um ein Bündel zu bilden, das Wärme einschließt und es ermöglicht, das Fleisch während des Garvorgangs zu zirkulieren und leicht zu dämpfen. Weiterhin werden eine Vorspeise, ein Nachtisch sowie Getränke/Coctails zubereitet.

### Kochkunst aus Mexiko – Barbacoa von Lamm oder Rind



Barbacoa ist eine pre-hispanische Methode des Kochens gewesen. Sie bestand darin, ein Loch in die Erde zu graben, mit der Glut von Brennholz zu erhitzen und Steine dazu zu geben. Wenn die Steine heiß genug waren, speicherten und gaben sie relativ lange Wärme

ab, um so kochen zu können. Das Fleisch wurde in Bananen- oder Agaveblätter eingewickelt. Die Blattsorte hing von der Region ab. Das eingewickelte Fleisch wurde auf die Steine gelegt, sozusagen mit Erde bedeckt und so konnte es über Stunden hinweg gekocht werden.

Im pre-hispanischen Mexiko wurden Vögel, Rotwild und Fische auf diese Weise zubereitet. Im kolonialen Mexiko, als die Schaf- und Rinderzucht begann, wurden diese auch zu Zutaten in der Küche.

Wir bereiten eine hausgemachte Version zu, also gegartes Fleisch und eine Fleischbrühe. Weiterhin werden eine Vorspeise, ein Nachtisch sowie Getränke/Coctails gemeinsam zubereitet.

**Y3150**

**Carmen Alejandra Ocampo-Kassner**

**Freitag, 25.11.2022  
18:00-21:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 5/6  
keine Ermäßigung 12,00 €  
  
+ Lebensmittelumlage  
12,50 € an die Kursleitung.

Bitte bringen Sie Behälter für Reste und eine Schürze mit.

**Z3151**

**Carmen Alejandra Ocampo-Kassner**

**Samstag, 11.03.2023  
12:00-15:45 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 5/6  
keine Ermäßigung 15,00 €  
  
+ Lebensmittelumlage  
12,50 € an die Kursleitung

Bitte bringen Sie Behälter für Reste und eine Schürze mit.

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

## Kochkunst

**Z3152**

**Carmen Alejandra Ocampo-Kassner**

**Freitag, 02.06.2023  
18:00-21:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 5/6  
keine Ermäßigung 12,00  
+ Lebensmittelumlage  
12,50 € an die Kursleitung



### Kochkunst aus Mexiko – Fisch-Ceviche mit Mango Salpicon aus Rinderfleisch „Agua-Chile“ vegetarisch

Mit der Hitze kommt die Zeit, in der einfache und frische Salate zu den Startgerichten gereicht werden. Heute lernen Sie einige besondere Zubereitungen mit mexikanischem Geschmack kennen. Denn die mexikanische Küche ist viel mehr als Tacos, Burritos, Enchiladas und Fajitas.

Die Fisch-Ceviche mit Mango ist eine unwiderstehliche Kombination. Sie müssen die Säure der Zitrone mit der Süße der Mango probieren, es ist eine exquisite Kombination, und Sie werden es sicher lieben.

Das Salpicon kommt aus der spanischen Küche, inzwischen angepasst an typische Zutaten der mexikanischen Küche. Wie die anderen Gerichte wurde Aguachile in den 70er Jahren bekannter, weil die Fischindustrie einen wichtigen Aufschwung erlebte. Und natürlich ist es jetzt üblicher, dass diese Art Rezept eine köstliche vegetarische Option enthält.

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

Bitte bringen Sie Behälter für Reste und eine Schürze mit.



[www.mein-wadersloh.de](http://www.mein-wadersloh.de)



[www.dein-beckum.de](http://www.dein-beckum.de)

## 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...



Jetzt die **Dein Beckum App** kostenlos herunterladen!



**#Tipp**

Eine Auswahl der VHS Kurse findest Du auch in der Dein Beckum App und auf [www.dein-beckum.de](http://www.dein-beckum.de)!



Du findest uns auch bei



1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

Ernährung

**Y3171W**

**Dorothe Bertlich-Baumeister**

**Donnerstag, 27.10.2022, 19:30-21:45 Uhr**

**Montag, 31.10.2022, 19:30-21:45 Uhr**

**Donnerstag, 03.11.2022, 19:30-21:45 Uhr**

**Montag, 07.11.2022, 19:30-21:45 Uhr**

**Donnerstag, 10.11.2022, 19:30-21:45 Uhr**

Sekundarschule Wadersloh, Lehrküche

57,00 € bei Ermäßigung 40,00 €

Zzgl. Lebensmittelumlage

### 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 02941 64678.

Anmeldung bis 17.10.2022.

**Z3171W**

**Dorothe Bertlich-Baumeister**

**Freitag, 24.02.2023, 19:30-21:45 Uhr**

**Samstag, 25.02.2023, 19:30-21:45 Uhr**

**Montag, 27.02.2023, 19:30-21:45 Uhr**

**Donnerstag, 02.03.2023, 19:30-21:45 Uhr**

**Freitag, 03.03.2023, 19:30-21:45 Uhr**

**Mittwoch, 08.03.2023, 19:30-21:45 Uhr**

Sekundarschule Wadersloh, Lehrküche

60,00 € bei Ermäßigung 40,00 €

+ Lebensmittelzulage an die Kursleitung

Lebensmittelumlage

### 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 02941 64678.

Anmeldeschluss: 09.02.2023.

Schlank und Vital mit Jutta Overbeck



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.

**Y3183**  
**Jutta Overbeck**  
**10 x Montag,**  
**08.08.2022-10.10.2022**  
**16:00-17:00 Uhr**  
 Antoniusschule Beckum,  
 Raum 8  
 keine Ermäßigung 95,00 €

**Z3183**  
**Jutta Overbeck**  
**10 x Montag,**  
**30.01.2023-24.04.2023**  
**16:00-17:00 Uhr**  
 Antoniusschule Beckum,  
 Raum 8  
 keine Ermäßigung 95,00 €

**Z3184**  
**Jutta Overbeck**  
**10 x Dienstag,,**  
**18.04.2023-08.08.2023**  
**09:00-10:00 Uhr**  
 Antoniusschule Beckum,  
 Raum 8  
 keine Ermäßigung 95,00 €

**Y3185W**  
**Jutta Overbeck**  
**10 x Montag,**  
**07.11.2022-23.01.2023**  
**16:00-17:00 Uhr**  
 VHS in den Gloria Werken,  
 Kursraum  
 keine Ermäßigung 95,00 €

1 Mensch & Natur  
 2 Kultur & Gestalten  
 3 Gesundheit  
 4 Sprachen  
 5 Beruf & EDV  
 6 Grundbildung



**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 Herz-Kreislaufkrankungen, 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 – Schnupperworkshop

**Y3200**  
**Detlef Schmitt**  
**Samstag, 20.08.2022,**  
**10:00-12:00 Uhr**  
 Gesamtschule Ennigerloh-Neubeckum, Aula  
 keine Ermäßigung 11,40 €

**Y3201W**  
**Detlef Schmitt**  
**Samstag, 27.08.2022,**  
**10:00-12:00 Uhr**  
 St. Josef-Haus,  
 Königstraße 1, Wadersloh -  
 Sinnespark  
 keine Ermäßigung 13,30 €

1 Mensch & Natur  
 2 Kultur & Gestalten  
 3 Gesundheit  
 4 Sprachen  
 5 Beruf & EDV  
 6 Grundbildung

## Entspannung

### Tai Chi Chuan – Fortgeschrittene

**Y3202**

**Detlef Schmitt**

**14 x Donnerstag,  
01.09.2022-15.12.2022  
18:00-19:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 202  
120,00 €  
bei Ermäßigung 60,00 €

**Z3202**

**Detlef Schmitt**

**18 x Donnerstag,  
12.01.2023-01.06.2023  
18:00-19:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 202  
180,00 €  
bei Ermäßigung 90,00 €

**Z3204**

**Detlef Schmitt**

**18 x Donnerstag,  
12.01.2023-01.06.2023  
19:45-21:15 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 202  
180,00 €  
bei Ermäßigung 90,00 €

**Y3206**

**Detlef Schmitt**

**14 x Freitag,  
02.09.2022-16.12.2022  
18:15-19:45 Uhr**

Gesamtschule Enniger-  
loh-Neubeckum, Aula  
120,00 €  
bei Ermäßigung 60,00 €

**Y3204**

**Detlef Schmitt**

**14 x Donnerstag,  
01.09.2022-15.12.2022  
19:45-21:15 Uhr**

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

**Y3208W**

**Detlef Schmitt**

**13 x Montag,  
29.08.2022-12.12.2022  
17:30-19:00 Uhr**

VHS in den Gloria Werken,  
Bewegungsraum  
111,40 €  
bei Ermäßigung 55,70 €



1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

## Entspannung

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

Den Link zum Kurs teilt Ihnen die Kursleiterin rechtzeitig mit.

**Y3211W**

**Monika Beumer**

**10 x Montag,  
12.09.2022-05.12.2022  
18:30-19:45 Uhr**

online  
47,90 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

**Z3211W**

**Monika Beumer**

**8 x Montag,  
17.04.2023-26.06.2023  
18:30-19:45 Uhr**

online  
keine Ermäßigung 39,00 €



### Hatha-Yoga – Für Interessierte mit Vorkenntnissen - Präsenzkurs

Bitte bequeme Kleidung mitbringen. Anmeldeschluss: eine Woche vor Kursbeginn.

**Y3215W**

**Monika Beumer**

**10 x Dienstag,  
13.09.2022-06.12.2022  
09:00-10:30 Uhr**

VHS in den Gloria Werken,  
Bewegungsraum  
57,50 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

**Z3215W**

**Monika Beumer**

**8 x Dienstag,  
18.04.2023-20.06.2023  
09:00-10:30 Uhr**

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

**Y3217W**

**Monika Beumer**

**10 x Dienstag,  
13.09.2022-06.12.2022  
18:00-19:30 Uhr**

VHS in den Gloria Werken,  
Bewegungsraum  
57,50 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

**Z3217W**

**Monika Beumer**

**8 x Dienstag,  
18.04.2023-20.06.2023  
18:00-19:30 Uhr**

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

**Y3219W**

**Monika Beumer**

**10 x Dienstag,  
13.09.2022-06.12.2022  
20:00-21:30 Uhr**

VHS in den Gloria Werken,  
Bewegungsraum  
57,50 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

**Z3219W**

**Monika Beumer**

**8 x Dienstag,  
18.04.2023-20.06.2023  
20:00-21:30 Uhr**

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

## Entspannung

**Y3227W**

**Monika Beumer**

**10 x Mittwoch,  
14.09.2022-30.11.2022  
09:00-10:30 Uhr**

VHS in den Gloria Werken,  
Bewegungsraum

46,00 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

**Z3227W**

**Monika Beumer**

**8 x Mittwoch,  
19.04.2023-21.06.2023  
09:00-10:30 Uhr**

VHS in den Gloria Werken,  
Bewegungsraum

46,00 €  
bei Ermäßigung 40,00 €



1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

## Entspannung

**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.

**Y3230W**

**Monika Beumer**

**Mittwoch, 28.09.2022**

**19:30-21:00 Uhr**  
VHS in den Gloria  
Werken, Bewegungsraum  
gebührenfrei

**Z3230W**

**Monika Beumer**

**Mittwoch, 19.04.2023**

**19:30-21:00 Uhr**  
VHS in den Gloria  
Werken, Bewegungsraum  
gebührenfrei

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Infoabend zum MBSR-Kurs Y3231W und Z3231W

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

### Y3231W

Monika Beumer

Mittwoch, 19.10.2022,  
19:00-21:30 Uhr

Mittwoch, 26.10.2022,  
19:00-21:30 Uhr

Mittwoch, 02.11.2022,  
19:00-21:30 Uhr

Mittwoch, 09.11.2022,  
19:00-21:30 Uhr

Mittwoch, 16.11.2022,  
19:00-21:30 Uhr

Mittwoch, 23.11.2022,  
19:00-21:30 Uhr

Samstag, 26.11.2022,  
09:00-16:00 Uhr

Mittwoch, 30.11.2022,  
19:00-21:30 Uhr

Mittwoch, 07.12.2022,  
19:00-21:30 Uhr

VHS in den Gloria  
Werken, Bewegungsraum  
159,50 €  
bei Ermäßigung 79,75 €

## 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.



### Z3231W

Monika Beumer

Mittwoch, 26.04.2023,  
19:00-21:30 Uhr

Mittwoch, 03.05.2023,  
19:00-21:30 Uhr

Mittwoch, 10.05.2023,  
19:00-21:30 Uhr

Mittwoch, 17.05.2023,  
19:00-21:30 Uhr

Mittwoch, 07.06.2023,  
19:00-21:30 Uhr

Mittwoch, 14.06.2023,  
19:00-21:30 Uhr

Samstag, 17.06.2023,  
19:00-21:30 Uhr

Mittwoch, 21.06.2023,  
19:00-21:30 Uhr

Mittwoch, 28.06.2023,  
19:00-21:30 Uhr

VHS in den Gloria  
Werken, Bewegungsraum  
159,50 €  
bei Ermäßigung 79,75 €

## 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.

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

## Entspannung

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

### Y3250

Lakshayini  
Ananthakumaran

5 x Mittwoch,  
31.08.2022-28.09.2022  
09:30-10:30 Uhr  
Antoniusschule Beckum,  
Raum 202  
31,00€

### Y3251

Lakshayini  
Ananthakumaran

5 x Mittwoch,  
19.10.2022-16.11.2022  
09:30-10:30 Uhr  
Antoniusschule Beckum,  
Raum 202  
31,00€

### Y3252

Lakshayini  
Ananthakumaran

5 x Montag,  
29.08.2022-26.09.2022  
09:30-10:30 Uhr  
Antoniusschule Beckum,  
Raum 202  
51,70 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

### Y3253

Lakshayini  
Ananthakumaran

5 x Montag,  
17.10.2022-14.11.2022  
09:30-10:30 Uhr  
Antoniusschule Beckum,  
Raum 202  
51,70 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

## Yoga für Schwangere

Viele Schwangere sind - vor allem bei der ersten Schwangerschaft - übervorsichtig, was körperliche Bewegung angeht. Dabei macht es schon im Hinblick auf die Geburt Sinn, sich während der Schwangerschaft fit und beweglich zu halten. Gerade Yoga ist eine der „Sportarten“, die sich dafür optimal eignen. So kann regelmäßiges Schwangeren-Yoga typische Beschwerden wie Rückenschmerzen, Müdigkeit, Wasseransammlungen lindern oder sogar verhindern. Frau Ananthakumaran lädt Sie ein, gemeinsam mit ihr diese wunderschöne Zeit bewusster wahrzunehmen, um die Mutter-Kind-Bindung zu stärken. Hierbei geht es um die körperliche und mentale Verbindung zum Kind.

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

Es können max. 10 Frauen teilnehmen.

## Yoga – Rückbildungsgymnastik mit Baby bis 5 Monate

In dem Kurs geht es darum, wie Sie als Mama mit Baby Yoga nach der Geburt zu mehr Stärke, Entspannung und Gelassenheit finden. Alles über richtige Atmung und die besten Entspannungsübungen für Sie und Ihr Kind. 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 kommt, dass es fast unmöglich ist, mal eine Stunde für sich selbst zu finden. Baby Yoga Übungen fördern die Bindung und helfen Ihnen, Schritt für Schritt wieder stärker zu werden. Es ist jetzt für Sie auch deshalb besonders wichtig, weil es eine besondere Form der Rückbildung bietet.

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

Es können max. 8 Frauen teilnehmen.

## Entspannung

### Yoga für den gesunden Rücken



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 Wolldecke, warme Socken und bequeme Sportkleidung und aus hygienischen Gründen Ihre eigene Matte mit.

Die Kursleiterin ist ausgebildete Yogalehrerin.

**Y3273**

**Sonja Weißenborn**

**14 x Montag,  
29.08.2022-12.12.2022  
20:00-21:30 Uhr**  
Antoniusschule Beckum,  
Raum 202  
64,40 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

**Z3273**

**Sonja Weißenborn**

**17 x Montag,  
09.01.2023-05.06.2023  
20:00-21:30 Uhr**  
Antoniusschule Beckum,  
Raum 202  
78,20 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

**Y3275**

**Sonja Weißenborn**

**14 x Montag,  
29.08.2022-12.12.2022  
10:35-12:05 Uhr**  
Antoniusschule Beckum,  
Raum 202  
64,40 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

**Z3275**

**Sonja Weißenborn**

**17 x Montag,  
09.01.2023-05.06.2023  
10:35-12:05 Uhr**  
Antoniusschule Beckum,  
Raum 202  
78,20 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

## Entspannung

### Entspannung mit Klangschalen - Workshop



**Y3278W**

**Ute Dieth-Wilinski**

**Samstag, 12.11.2022  
11:00-14:00 Uhr**  
VHS in den Gloria Werken,  
Bewegungsraum  
keine Ermäßigung 26,00 €

**Z3278W**

**Ute Dieth-Wilinski**

**Samstag, 18.02.2023  
11:00-14:00 Uhr**  
VHS in den Gloria Werken,  
Bewegungsraum  
keine Ermäßigung 26,00 €



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.

## Entspannung

### Progressive Muskelentspannung (PME) mit Klangschalen

Die Progressive Muskelentspannung ist eine altbewährte Kurzentspannungsmethode. Sie ist leicht erlernbar; durch sie wird die körperlich, seelische Wohlspannung 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 Stau stehen, 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.



79

**Y3282W**

**Ute Diethe-Wilinski**

**6 x Donnerstag,  
20.10.2022-24.11.2022  
17:00-18:30 Uhr**

VHS in den Gloria  
Werken, Bewegungsraum  
78,00 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

**Z3282W**

**Ute Diethe-Wilinski**

**6 x Mittwoch,  
18.01.2023-22.02.2023  
17:00-18:30 Uhr**

VHS in den Gloria  
Werken, Bewegungsraum  
78,00 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

## Entspannung

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das einen ganzheitlichen Ansatz verfolgt. 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.

**Y3284**

**Ulrike Köhler**

**14 x Dienstag,  
23.08.2022-20.12.2022  
19:00-20:00 Uhr**  
online  
54,30 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

**Z3284**

**Ulrike Köhler**

**17 x Dienstag,  
10.01.2023-23.05.2023  
19:00-20:00 Uhr**  
online  
65,90 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

### 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.

80

## Entspannung

### 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 Jahre mit geringen Pilates-Vorkenntnissen.

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

**Y3290**

**Gabi Ianiero**

**12 x Dienstag,  
30.08.2022-06.12.2022  
18:30-19:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 202  
keine Ermäßigung 37,20 €

**Y3292**

**Gabi Ianiero**

**12 x Dienstag,  
30.08.2022-06.12.2022  
19:45-20:45 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 202  
keine Ermäßigung 37,20 €

**Y3296**

**Gabi Ianiero**

**13 x Freitag,  
02.09.2022-09.12.2022  
09:30-10:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 202  
40,30 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

**Z3290**

**Gabi Ianiero**

**19 x Dienstag,  
10.01.2023-13.06.2023  
18:30-19:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 202  
58,90 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

**Z3292**

**Gabi Ianiero**

**19 x Dienstag,  
10.01.2023-13.06.2023  
19:45-20:45 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 202  
58,90 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

**Z3296**

**Gabi Ianiero**

**18 x Freitag,  
13.01.2023-02.06.2023  
9:30-10:30 Uhr**

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

## Frühgymnastik

Werden Sie fit - bleiben Sie fit durch Gymnastik mit kleinen Hilfsmitteln wie Hanteln, Steps, Thera Band zur Steigerung der Fitness.

Wir kräftigen den ganzen Körper und steigern die Kondition.

Mitbringen: Getränk, Handtuch, eigene Matte.

**Y3294**

**Gabi Ianiero**

**13 x Freitag,  
02.09.2022-09.12.2022  
08:15-09:15 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 202  
40,30 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

**Z3294**

**Gabi Ianiero**

**18 x Freitag,  
13.01.2023-16.06.2023  
08:15-09:15 Uhr**

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

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

## Wasser



**Y3301W**

**Norbert Evermann**

**10 x Mittwoch,  
31.08.2022-16.11.2022  
16:30-18:00 Uhr**

Lehrschwimmbecken  
Liesborn  
keine Ermäßigung 46,00 €

**Z3301W**

**Norbert Evermann**

**10 x Mittwoch,  
11.01.2023-15.03.2023  
16:30-18:00 Uhr**

Lehrschwimmbecken  
Liesborn  
keine Ermäßigung 46,00 €

**Y3302W**

**Norbert Evermann**

**10 x Freitag,  
02.09.2022-18.11.2022  
16:30-18:00 Uhr**

Lehrschwimmbecken  
Liesborn  
keine Ermäßigung 46,00 €

**Z3302W**

**Norbert Evermann**

**10 x Freitag,  
13.01.2023-17.03.2023  
16:30-18:00 Uhr**

Lehrschwimmbecken  
Liesborn  
keine Ermäßigung 46,00 €

## 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, 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.

**Z3303W**

**Norbert Evermann**

**Mittwoch, 19.04.2023,  
16:30-18:00 Uhr**

**Freitag, 21.04.2023,  
16:30-18:00 Uhr**

**Mittwoch, 26.04.2023,  
16:30-18:00 Uhr**

**Freitag, 28.04.2023,  
16:30-18:00 Uhr**

**Mittwoch, 03.05.2023,  
16:30-18:00 Uhr**

**Freitag, 05.05.2023,  
16:30-18:00 Uhr**

**Mittwoch, 10.05.2023,  
16:30-18:00 Uhr**

**Freitag, 12.05.2023,  
16:30-18:00 Uhr**

**Mittwoch, 24.05.2023,  
16:30-18:00 Uhr**

**Freitag, 26.05.2023,  
16:30-18:00 Uhr**

Lehrschwimmbecken  
Liesborn  
keine Ermäßigung 46,00 €

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

**Aquafitness/Aquatraining**  
 Aquafitness ist ein 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**

**Y3305**  
**Gabi Ianiero**  
 13 x Dienstag,  
 13.09.2022-13.12.2022  
 08:05-8:50 Uhr  
 Hallenbad Beckum  
 keine Ermäßigung 29,90 €

**Z3305**  
**Gabi Ianiero**  
 18 x Dienstag,  
 10.01.2023-09.05.2023  
 08:05-8:50 Uhr  
 Hallenbad Beckum  
 41,40 €  
 bei Ermäßigung 40,00 €

**Y3306**  
**Gabi Ianiero**  
 13 x Dienstag,  
 13.09.2022-13.12.2022  
 08:55-09:40 Uhr  
 Hallenbad Beckum  
 keine Ermäßigung 29,90 €

**Z3306**  
**Gabi Ianiero**  
 18 x Dienstag,  
 10.01.2023-09.05.2023  
 08:55-09:40 Uhr  
 Hallenbad Beckum  
 41,40 €  
 bei Ermäßigung 40,00 €



1 Mensch & Natur  
 2 Kultur & Gestalten  
 3 Gesundheit  
 4 Sprachen  
 5 Beruf & EDV  
 6 Grundbildung

**Aquatraining in der Mittagspause**

Die Kursleiterin ist Physiotherapeutin.

**Y3307**  
**Barbara Springer**  
 13 x Dienstag,  
 13.09.2022-13.12.2022  
 12:45-13:30 Uhr  
 Hallenbad Beckum  
 keine Ermäßigung 29,90 €

**Z3307**  
**Barbara Springer**  
 17 x Dienstag,  
 17.01.2023-09.05.2023  
 12:45-13:30 Uhr  
 Hallenbad Beckum  
 keine Ermäßigung 39,10 €

**Aquatraining für Gesundheitsbewusste und Fitnesswillige**

Die Kursleiterin ist ausgebildete Sport- und Gymnastiklehrerin.



**Y3331**  
**Karin Fernkorn**  
 14 x Montag,  
 12.09.2022-19.12.2022  
 07:15-08:00 Uhr  
 Hallenbad Beckum  
 keine Ermäßigung 32,20 €

**Y3332**  
**Karin Fernkorn**  
 14 x Montag,  
 12.09.2022-19.12.2022  
 10:30-11:15 Uhr  
 Hallenbad Beckum  
 keine Ermäßigung 32,20 €

**Y3333**  
**Karin Fernkorn**  
 14 x Montag,  
 12.09.2022-19.12.2022  
 13:35-14:20 Uhr  
 Hallenbad Beckum  
 keine Ermäßigung 32,20 €

**Z3331**  
**Karin Fernkorn**  
 15 x Montag,  
 09.01.2023-08.05.2023  
 07:15-08:00 Uhr  
 Hallenbad Beckum  
 keine Ermäßigung 34,50 €

**Z3332**  
**Karin Fernkorn**  
 15 x Montag,  
 09.01.2023-08.05.2023  
 10:30-11:15 Uhr  
 Hallenbad Beckum  
 keine Ermäßigung 34,50 €

**Z3333**  
**Karin Fernkorn**  
 15 x Montag,  
 09.01.2023-08.05.2023  
 13:35-14:20 Uhr  
 Hallenbad Beckum  
 keine Ermäßigung 34,50 €

1 Mensch & Natur  
 2 Kultur & Gestalten  
 3 Gesundheit  
 4 Sprachen  
 5 Beruf & EDV  
 6 Grundbildung

## Wasser

### 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, Gelenke schonend und entspannend. Wassergymnastik ist auch empfehlenswert für Interessierte, die bereits an ersten Verschleißerkrankungen leiden,

Die Kurse sind für Schwimmer\*innen und Nichtschwimmer\*innen geeignet.

#### Y3342W

**Andrea Berlinghoff**

**13 x Dienstag,  
30.08.2022-13.12.2022  
18:15-19:00 Uhr**  
Lehrschwimmbecken  
Liesborn

keine Ermäßigung 32,50 €

#### Z3342W

**Andrea Berlinghoff**

**19 x Dienstag,  
10.01.2023-06.06.2023  
18:15-19:00 Uhr**  
Lehrschwimmbecken  
Liesborn

47,50 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

#### Y3346W

**Andrea Berlinghoff**

**13 x Dienstag,  
30.08.2022-13.12.2022  
19:15-20:00 Uhr**  
Lehrschwimmbecken  
Liesborn

keine Ermäßigung 32,50 €

#### Z3346W

**Andrea Berlinghoff**

**19 x Dienstag,  
10.01.2023-06.06.2023  
19:15-20:00 Uhr**  
Lehrschwimmbecken  
Liesborn

47,50 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

### 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. 4 bis 8 Teilnehmende

#### Y3371W

**Katharina Polowinez**

**14 x Mittwoch,  
31.08.2022-14.12.2022  
19:00-20:00 Uhr**  
Lehrschwimmbecken  
Liesborn

Ein Kurs besteht aus 7 Terminen zu je 7 Euro.

#### Z3371W

**Katharina Polowinez**

**20 x Mittwoch,  
11.01.2023-07.06.2023  
19:00-20:00 Uhr**  
Lehrschwimmbecken  
Liesborn

Ein Kurs besteht aus 7 Terminen zu je 7 Euro.

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

## Wasser/Gymnastik

#### Y3378W

**Katharina Polowinez**

**14 x Mittwoch,  
31.08.2022-14.12.2022  
20:00-21:00 Uhr**  
Lehrschwimmbecken  
Liesborn

Ein Kurs besteht aus 7 Terminen zu je 7 €. Das Angebot ist fortlaufend

#### Z3378W

**Katharina Polowinez**

**20 x Mittwoch,  
11.01.2023-07.06.2023  
20:00-21:00 Uhr**  
Lehrschwimmbecken  
Liesborn

Ein Kurs besteht aus 7 Terminen zu je 7 €. Das Angebot ist fortlaufend

#### Y3404

**Marietta Findling**

**14 x Mittwoch,  
31.08.2022-14.12.2022  
17:15-18:15 Uhr**  
Seniorentagesstätte Neu-  
beckum, Gymnastikraum

54,30 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

#### Z3404

**Marietta Findling**

**20 x Mittwoch,  
11.01.2023-07.06.2023  
17:15-18:15 Uhr**  
Seniorentagesstätte Neu-  
beckum, Gymnastikraum

77,50 €  
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 gestärkt 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.

6 bis 8 Teilnehmende

### Fit im Alltag



In diesem Kurs 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 eine eigene Matte mit.

## Gymnastik

### Fit nach Feierabend



In diesem Kurs 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 eine eigene Matte mit.

### Haltungsschulung

Alle wünschen sich eine gesunde Haltung. Sie drückt aus, dass es uns gut geht und wir uns wohlfühlen. Sie lernen, Ihre Haltung genau zu beobachten und sie gegebenenfalls positiv zu verändern. Bei Übungen in der Fortbewegung, auf Sitzbällen und in Liegepositionen spüren Sie Ihrer Bewegung nach und beobachten die Zusammenhänge in Ihrem Körper. Durch die Wechselwirkung zwischen Anspannung und Entspannung gewinnt die Haltung an Elastizität und Lockerheit. Kleine Spiele runden das Angebot ab.

Bitte bringen Sie eine eigene Matte mit.

**Y3434**

**Erika Weidemann**

**13 x Dienstag,  
30.08.2022-13.12.2022  
18:30-20:00 Uhr**

Astrid-Lindgren-Schule  
Beckum, Gymnastikhalle  
85,40 €  
bei Ermäßigung 42,70 €

**Z3434**

**Erika Weidemann**

**19 x Dienstag,  
10.01.2023-06.06.2023  
18:30-20:00 Uhr**

Astrid-Lindgren-Schule  
Beckum, Gymnastikhalle  
124,90 €  
bei Ermäßigung 62,45 €

**Y3436**

**Erika Weidemann**

**14 x Mittwoch,  
31.08.2022-14.12.2022  
19:00-20:30 Uhr**

Astrid-Lindgren-Schule  
Beckum, Gymnastikhalle  
64,40 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

**Z3436**

**Erika Weidemann**

**20 x Mittwoch,  
11.01.2023-07.06.2023  
19:00-20:30 Uhr**

Astrid-Lindgren-Schule  
Beckum, Gymnastikhalle  
92,00 €  
bei Ermäßigung 46,00 €

**Y3410**

**Marietta Findling**

**14 x Mittwoch,  
31.08.2022-14.12.2022  
18:30-19:30 Uhr**

Seniorentagesstätte Neu-  
beckum, Gymnastikraum  
54,30 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

**Z3410**

**Marietta Findling**

**20 x Mittwoch,  
11.01.2023-07.06.2023  
18:30-19:30 Uhr**

Seniorentagesstätte Neu-  
beckum, Gymnastikraum  
77,50 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

## Gymnastik

### 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.

**Y3440**

**Sabine  
Weiss-Stuckmann**

**14 x Dienstag,  
30.08.2022-20.12.2022**

**16:30-17:15 Uhr**  
Antoniusschule Beckum,  
Raum 202  
40,30 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

**Z3440**

**Sabine  
Weiss-Stuckmann**

**12 x Dienstag,  
10.01.2023-28.03.2023**

**16:30-17:15 Uhr**  
Antoniusschule Beckum,  
Raum 202  
keine Ermäßigung 34,50 €

**Z3441**

**Sabine  
Weiss-Stuckmann**

**7 x Dienstag,  
18.04.2023-06.06.2023**

**16:30-17:15 Uhr**  
Antoniusschule Beckum,  
Raum 202  
keine Ermäßigung 20,10 €

**Y3442**

**Sabine  
Weiss-Stuckmann**

**13 x Dienstag,  
30.08.2022-13.12.2022**

**17:30-18:15 Uhr**  
Antoniusschule Beckum,  
Raum 202  
keine Ermäßigung 37,40 €

**Z3442**

**Sabine  
Weiss-Stuckmann**

**12 x Dienstag,  
10.01.2023-28.03.2023**

**17:30-18:15 Uhr**  
Antoniusschule Beckum,  
Raum 202  
keine Ermäßigung 34,50 €

**Z3443**

**Sabine  
Weiss-Stuckmann**

**7 x Dienstag,  
18.04.2023-06.06.2023**

**17:30-18:15 Uhr**  
Antoniusschule Beckum,  
Raum 202  
keine Ermäßigung 20,10 €

## Gymnastik

### Beweglich und mobil im Alter 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.

**Y3444**  
**Sabine Weiss-Stuckmann**  
**14 x Donnerstag, 01.09.2022-15.12.2022**  
**09:00-09:45 Uhr**  
Antoniusschule Beckum, Raum 202  
keine Ermäßigung 32,20 €

**Z3444**  
**Sabine Weiss-Stuckmann**  
**12 x Donnerstag, 12.01.2023-30.03.2023**  
**09:00-09:45 Uhr**  
Antoniusschule Beckum, Raum 202  
keine Ermäßigung 27,60 €

**Z3445**  
**Sabine Weiss-Stuckmann**  
**6 x Donnerstag, 20.04.2023-01.06.2023**  
**09:00-09:45 Uhr**  
Antoniusschule Beckum, Raum 202  
keine Ermäßigung 13,80 €

**Y3446**  
**Sabine Weiss-Stuckmann**  
**14 x Donnerstag, 01.09.2022-15.12.2022**  
**10:00-10:45 Uhr**  
Antoniusschule Beckum, Raum 202  
40,30 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

**Z3446**  
**Sabine Weiss-Stuckmann**  
**12 x Donnerstag, 12.01.2023-30.03.2023**  
**10:00-10:45 Uhr**  
Antoniusschule Beckum, Raum 202  
keine Ermäßigung 34,50 €

**Z3447**  
**Sabine Weiss-Stuckmann**  
**6 x Donnerstag, 20.04.2023-01.06.2023**  
**10:00-10:45 Uhr**  
Antoniusschule Beckum, Raum 202  
keine Ermäßigung 17,30 €

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

## Gymnastik

### Wirbelsäulengymnastik



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 Ihre eigene Matte mit.

**Y3453W**  
**Maria Gerke**  
**14 x Mittwoch, 31.08.2022-14.12.2022**  
**18:45-19:45 Uhr**  
Grundschule Liesborn, Aula  
54,30 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

**Y3454W**  
**Anja Pröpper**  
**14 x Donnerstag, 01.09.2022-15.12.2022**  
**17:00-18:00 Uhr**  
Grundschule Liesborn, Aula  
43,40 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

**Y3455W**  
**Anja Pröpper**  
**14 x Donnerstag, 01.09.2022-15.12.2022**  
**18:00-19:00 Uhr**  
Grundschule Liesborn, Aula  
43,40 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

**Z3453W**  
**Maria Gerke**  
**20 x Mittwoch, 11.01.2023-07.06.2023**  
**18:45-19:45 Uhr**  
Grundschule Liesborn, Aula  
77,50 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

**Z3454W**  
**Anja Pröpper**  
**18 x Donnerstag, 12.01.2023-01.06.2023**  
**17:00-18:00 Uhr**  
Grundschule Liesborn, Aula  
55,80 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

**Z3455W**  
**Anja Pröpper**  
**18 x Donnerstag, 12.01.2023-01.06.2023**  
**18:00-19:00 Uhr**  
Grundschule Liesborn, Aula  
55,80 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

**Z3451W**  
**Sandra Schulze-Dasbeck**  
**20 x Mittwoch, 11.01.2023-07.06.2023**  
**17:30-18:30 Uhr**  
Grundschule Liesborn, Aula  
62,00 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

## Gymnastik

### Gesund und fit

Bewegung als Ausgleich zum Alltag ist eine effektive Möglichkeit zum Stressabbau und zur eigenen Gesunderhaltung: Sie stärken Ihre Muskeln, regen Ihr Herz-Kreislaufsystem an und tun etwas für eine gute Körperhaltung. Dieser Kurs bietet Ihnen ein abwechslungsreiches Training für den ganzen Körper.

Bitte bringen Sie Ihre eigene Matte mit.

**Y3457W**

**Christine Plößler**

**15 x Montag,  
29.08.2022-19.12.2022  
10:00-11:00 Uhr**

VHS in den Gloria Werken,  
Bewegungsraum  
58,10 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

**Z3457W**

**Christine Plößler**

**17 x Montag,  
09.01.2023-05.06.2023  
10:00-11:00 Uhr**

VHS in den Gloria Werken,  
Bewegungsraum  
65,90 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

### Rückenschule

In der Rückenschule kräftigen Sie die gesamte Stütz Muskulatur von Schultergürtel und Rücken, Becken und Beckenboden, Bauch und Gesäß. Sie dehnen und strecken die zur Verkürzung neigenden Muskeln. Durch Übungen auf der Matte wird die Körperwahrnehmung und Schmerzbewältigung unterstützt. Entspannungsphasen tragen zur Regeneration Ihres Körpers bei. Der Kursleiter ist anerkannter Rückenschullehrer und Physiotherapeut; er informiert und begleitet Sie bei den Übungen.

Bitte eine eigene Matte mitbringen.

**Y3461**

**Thomas Laudien**

**12 x Montag,  
12.09.2022-12.12.2022  
17:15-18:15 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 202  
46,50 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

**Z3461**

**Thomas Laudien**

**18 x Montag,  
09.01.2023-12.06.2023  
17:15-18:15 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 202  
69,80 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

## Fitness

### 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 guttut 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!

Bitte eine eigene Matte, eine Decke und warme Socken mitbringen.

**Y3494**

**Kathrin Seiler**

**10 x Donnerstag,  
22.09.2022-15.12.2022  
18:00-19:00 Uhr**

Seniorentagesstätte Neu-  
beckum, Gymnastikraum  
55,00 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

**Z3494**

**Kathrin Seiler**

**10 x Donnerstag,  
12.01.2023-16.03.2023  
18:00-19:00 Uhr**

Seniorentagesstätte Neu-  
beckum, Gymnastikraum  
55,00 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

**Z3495**

**Kathrin Seiler**

**7 x Donnerstag,  
20.04.2023-15.06.2023  
18:00-19:00 Uhr**

Seniorentagesstätte Neu-  
beckum, Gymnastikraum  
keine Ermäßigung 38,50 €

**Y3490**

**Sandra Malenke**

**14 x Mittwoch,  
31.08.2022-14.12.2022  
20:15-21:15 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 202  
77,00 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

**Z3490**

**Sandra Malenke**

**20 x Mittwoch,  
11.01.2023-07.06.2023  
20:15-21:15 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 202  
110,00 €  
bei Ermäßigung 55,00 €

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. Vor allem rückenschonende Bewegungen für den Alltag sollen trainiert werden. Langfristig werden Rückenschmerzen durch die Kräftigung von Rücken-, Rumpf- und Bauchmuskulatur gelindert und vermieden. Übungen zur Beweglichkeit, Stärkung und Entspannung entlasten die Wirbelsäule.

Der Dozent ist Sportlehrer mit Zusatzqualifikation „Gesunder Rücken“.

Bitte Sportkleidung, eigenes Handtuch, Socken, Getränk und aus hygienischen Gründen eine eigene Matte mitbringen.

<b>Y3490W</b>	<b>Z3490W</b>	<b>Z3491W</b>
<b>Zoran Damcevski</b>	<b>Zoran Damcevski</b>	<b>Zoran Damcevski</b>
<b>10 x Donnerstag, 15.09.2022-01.12.2022 19:30-21:00 Uhr</b>	<b>10 x Donnerstag, 12.01.2023-16.03.2023 19:30-21:00 Uhr</b>	<b>8 x Donnerstag, 23.03.2023-01.06.2023 19:30-21:00 Uhr</b>
VHS in den Gloria Werken, Bewegungsraum	VHS in den Gloria Werken, Bewegungsraum	VHS in den Gloria Werken, Bewegungsraum
75,00 € bei Ermäßigung 40,00 €	75,00 € bei Ermäßigung 40,00 €	60,00 € bei Ermäßigung 40,00 €

### 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 eine eigene Matte.

<b>Y3500</b>	<b>Z3500</b>
<b>Elena Buchmüller-Siotkovski</b>	<b>Elena Buchmüller-Siotkovski</b>
<b>12 x Montag, 05.09.2022-05.12.2022 18:20-19:05 Uhr</b>	<b>17 x Montag, 09.01.2023-05.06.2023 18:20-19:05 Uhr</b>
Antoniusschule Beckum, Raum 202	Antoniusschule Beckum, Raum 202
keine Ermäßigung 27,60 €	keine Ermäßigung 39,10 €

1	Mensch & Natur
2	Kultur & Gestalten
3	Gesundheit
4	Sprachen
5	Beruf & EDV
6	Grundbildung

### 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 eine eigene Matte.

<b>Y3502</b>	<b>Z3502</b>
<b>Elena Buchmüller-Siotkovski</b>	<b>Elena Buchmüller-Siotkovski</b>
<b>12 x Montag, 05.09.2022-05.12.2022 19:10-19:55 Uhr</b>	<b>17 x Montag, 09.01.2023-05.06.2023 19:10-19:55 Uhr</b>
Antoniusschule Beckum, Raum 202	Antoniusschule Beckum, Raum 202
keine Ermäßigung 27,60 €	keine Ermäßigung 39,10 €

### 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.

<b>Y3520</b>	<b>Z3520</b>
<b>Berthold Linnemannstöns</b>	<b>Berthold Linnemannstöns</b>
<b>15 x Montag, 29.08.2022-19.12.2022 20:15-21:45 Uhr</b>	<b>17 x Montag, 09.01.2023-05.06.2023 20:15-21:45 Uhr</b>
Ketteler-Schule Beckum, Sporthalle	Ketteler-Schule Beckum, Sporthalle
69,00 € bei Ermäßigung 40,00 €	78,20 € bei Ermäßigung 40,00 €

1	Mensch & Natur
2	Kultur & Gestalten
3	Gesundheit
4	Sprachen
5	Beruf & EDV
6	Grundbildung

Faszien finden sich fast überall im Körper, in der Haut, aber auch in den Knorpeln, den Knochen, den Gelenken, den Sehnen, den Muskeln und den Organen einschließlich des Gehirns und des Rückenmarks. Ohne Faszien verlören die Muskeln ihre Form, die Knochen ihren Halt und die Organe würden im Körper herumtorkeln. Sie 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.

Weiter enthalten Faszien sehr viel mehr Bewegungssensoren und Schmerzrezeptoren als sich in den Muskeln und den Gelenken finden lassen. Das macht das Bindegewebe zum größten Sinnesorgan des Menschen. 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. Gezielte Übungen helfen die Faszien zu entspannen und das Bindegewebe wieder elastisch zu machen.

### 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.

**Y3530**

**Ulrike Köhler**

**15 x Donnerstag,  
25.08.2022-22.12.2022  
18:00-19:00 Uhr**  
online  
58,10 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

**Z3530**

**Ulrike Köhler**

**17 x Donnerstag,  
12.01.2023-25.05.2023  
18:00-19:00 Uhr**  
online  
65,90 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

### Faszio-Training

FASZIO® trainiert und berücksichtigt alle Aspekte eines gesunden und effektiven Faszientrainings, 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.

**Y3534W**

**Christine Plößer**

**14 x Donnerstag,  
01.09.2022-15.12.2022  
10:30-11:30 Uhr**  
VHS in den Gloria Werken,  
Bewegungsraum  
54,30 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

**Z3534W**

**Christine Plößer**

**18 x Donnerstag,  
12.01.2023-01.06.2023  
10:30-11:30 Uhr**  
VHS in den Gloria Werken,  
Bewegungsraum  
69,80 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

### Fitness-Angebot für Männer

In diesem Kurs werden verschiedene Bewegungsarten angeboten. Der Kurs beginnt in der Regel mit einem Aufwärmprogramm und anschließenden gymnastischen Übungen für den gesamten Bewegungsapparat. Diese Übungen können auch leicht auf das persönliche Tagesprogramm übertragen werden. Zum Abschluss werden die Reaktionsfähigkeit und die Kondition durch leichte Ballspiele (vereinfachtes Volleyball-Spiel) trainiert.

**Y3535**

**Erwin Reinkemeier**

**15 x Montag,  
29.08.2022-19.12.2022  
18:30-20:00 Uhr**  
Martinschule Beckum,  
Turnhalle  
69,00 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

**Z3535**

**Erwin Reinkemeier**

**17 x Montag,  
09.01.2023-05.06.2023  
18:30-20:00 Uhr**  
Martinschule Beckum,  
Turnhalle  
78,20 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

## Bewegungsspiele

### Bewegungsspiele für Kinder (2 bis 4 Jahre) mit Eltern

Kinder und Eltern erleben gemeinsam die Freude am Bewegen, Spielen, Entdecken und Erleben. Dem freien Turnen an Klein- und Großgeräten stehen Bewegungs- und Kreisspiele gegenüber.

**Y3700W**

**Clärchen Fleiter**

**12 x Dienstag,  
30.08.2022-06.12.2022  
16:00-17:00 Uhr**  
Grundschule Liesborn,  
Turnhalle  
keine Ermäßigung 37,20 €

**Z3700W**

**Clärchen Fleiter**

**17 x Dienstag,  
17.01.2023-23.05.2023  
16:00-17:00 Uhr**  
Grundschule Liesborn,  
Turnhalle  
52,70 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

### Eltern-Kind-Turnen (1,5 bis 2,5 Jahre)

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.

**Y3703**

**Nuray Dette**

**14 x Freitag,  
02.09.2022-16.12.2022  
15:15-16:15 Uhr**  
Sekundarschule Beckum-Turnhalle  
43,40 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

**Z3703**

**Nuray Dette**

**20 x Freitag,  
13.01.2023-09.06.2023  
15:15-16:15 Uhr**  
Sekundarschule Beckum-Turnhalle  
62,00 €  
bei Ermäßigung 40,00 €



1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

## Fitness

### 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.

**Y3704**

**Nuray Dette**

**15 x Montag,  
29.08.2022-19.12.2022  
17:00-18:00 Uhr**  
Antoniusschule Beckum,  
Turnhalle  
46,50 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

**Z3704**

**Nuray Dette**

**17 x Montag,  
09.01.2023-05.06.2023  
17:00-18:00 Uhr**  
Antoniusschule Beckum,  
Turnhalle  
52,70 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

**Y3705**

**Nuray Dette**

**14 x Freitag,  
02.09.2022-16.12.2022  
16:45-17:45 Uhr**  
Sekundarschule Beckum-Turnhalle  
43,40 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

**Z3705**

**Nuray Dette**

**20 x Freitag,  
13.01.2023-09.06.2023  
16:45-17:45 Uhr**  
Sekundarschule Beckum-Turnhalle  
62,00 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

### Workshop Jonglieren

Jonglieren fasziniert Zuschauende wie Aktive gleichermaßen. Es ist schon beeindruckend, wenn kleine Bälle wie selbstverständlich aus der Luft gegriffen werden, Keulen fliegen und Diabolos tanzen. Nur wenige aber wissen, dass Jonglieren als ausgezeichnetes Gehirntaining bereits nach kurzer Zeit zur deutlichen Verbesserung der Motorik führt. Dieser Kurs richtet sich an alle, die die Jonglage ausprobieren möchten und verschiedene Techniken lernen wollen von der klassischen Drei-Ball-Kaskade mit zahlreichen Tricks über die Grundtechniken der Jonglage mit Keulen oder Tricks mit dem Diabolo. Der Workshop bietet die Gelegenheit, es auszuprobieren. 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.

**Y3721**

**Christian Rosendahl**

**Samstag, 10.09.2022  
10:00-13:00 Uhr**  
Antoniusschule Beckum,  
Raum 202  
keine Ermäßigung 15,30 €

**Y3722**

**Christian Rosendahl**

**8 x Freitag,  
23.09.2022-25.11.2022  
17:00-18:00 Uhr**  
Antoniusschule Beckum,  
Raum 8  
41,30 €  
bei Ermäßigung 40,00 €





## Sprachen

### Integration

- Deutsch als Fremd- und Zweitsprache
- Zertifikatsprüfungen
- Einbürgerungstest

### Gebärdensprache

### Niederländisch

### Plattdeutsch

### Englisch

### Spanisch

### Portugiesisch

### Französisch

### Russisch

### Chinesisch

### Türkisch

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

## Sprachen

### 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 Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Sie können mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.

#### 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; im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. So können Sie sich 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

## Sprachen/Deutsch als Fremd- und Zweitsprache

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 29-710 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

## Deutsch als Fremd- und Zweitsprache

### 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.



### 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 bestandener „Deutschtest 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, das 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 29-710 ist möglich.

#### Der Einstufungstest ist gebührenfrei.

Er findet in der Antoniusschule Beckum, Raum 113 statt.



### Einstufungstest 1

**Y4001**

Ewgenija Kirsch

Freitag, 26.08.2022  
09:00-11:30 Uhr

### Einstufungstest 4

**Y4004**

Ewgenija Kirsch

Freitag, 02.12.2022  
09:00-11:30 Uhr

### Einstufungstest 7

**Z4007**

Ewgenija Kirsch

Freitag, 31.03.2023  
09:00-11:30 Uhr

### Einstufungstest 2

**Y4002**

Ewgenija Kirsch

Freitag, 23.09.2022  
09:00-11:30 Uhr

### Einstufungstest 5

**Z4005**

Ewgenija Kirsch

Freitag, 27.01.2023  
09:00-11:30 Uhr

### Einstufungstest 8

**Z4008**

Ewgenija Kirsch

Freitag, 05.05.2023  
09:00-11:30 Uhr

### Einstufungstest 3

**Y4003**

Ewgenija Kirsch

Freitag, 04.11.2022  
09:00-11:30 Uhr

### Einstufungstest 6

**Z4006**

Ewgenija Kirsch

Freitag, 03.03.2023  
09:00-11:30 Uhr

### Einstufungstest 9

**Z4009**

Ewgenija Kirsch

Freitag, 02.06.2023  
09:00-11:30 Uhr

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung



## Integrationskurse

### Integrationskurs allgemein 041: ab Modul 6

**W4012**

Bernd Michel/  
Natalia Spiekermann

25.08.2022-05.12.2022  
Montag bis Donnerstag,  
13:15-16:30 Uhr

Antoniusschule Beckum, Raum 114  
gebührenfrei, das Lehrbuch muss  
gekauft werden  
DTZ-Prüfung: 28.10.2022  
Prüfung LiD: 08.12.2022

### Integrationskurs allgemein 042: ab Modul 6

**W4013**

Natalia Spiekermann/  
Berthold Hengefeld

12.09.2022-07.12.2022  
Montag bis Freitag,  
09:15-12:30 Uhr

Antoniusschule Beckum, Aula  
gebührenfrei, das Lehrbuch muss  
gekauft werden  
DTZ-Prüfung: 11.11.2022  
Prüfung LiD: 14.12.2022

### Integrationskurs allgemein 043: ab Modul 1

**X4020**

Ekaterina Klaas/Inge Terwesten

05.05.2022-03.05.2023  
Montag bis Freitag,  
09:15-12:30 Uhr

Antoniusschule Beckum, Raum 104  
gebührenfrei, das Lehrbuch muss  
gekauft werden  
DTZ-Prüfung: 24.03.2023  
Prüfung LiD: 04.05.2023

## Integrationskurse

### Integrationskurs allgemein 045 ab Modul 2

**X4030**

Annette Görsch/Burak Gültepe  
Constantin Paulmichl

**23.08.2022-07.09.2023**  
Montag bis Donnerstag,  
09:15-12:30 Uhr

Antoniusschule Beckum, Raum 104  
gebührenfrei, das Lehrbuch muss  
gekauft werden  
DTZ-Prüfung: 24.03.2023  
Prüfung LiD: 04.05.2023

### Integrationskurs allgemein 048: ab Modul 1

**Z4010**

Natalia Spiekermann/  
Bernd Michel

**16.01.2023-16.01.2024**  
Montag bis Freitag,  
09:15-12:30 Uhr

Antoniusschule Beckum, Raum 114  
gebührenfrei, das Lehrbuch muss  
gekauft werden  
DTZ-Prüfung: 24.11.2023  
Prüfung LiD: Februar 2024

### Integrationskurs allgemein 049: ab Modul 1

**Z4011**

Natalia Spiekermann/  
Bernd Michel

**16.01.2023-20.03.2024**  
Montag bis Donnerstag,  
13:15-16:30 Uhr

Antoniusschule Beckum, Raum 114  
gebührenfrei, das Lehrbuch muss  
gekauft werden  
DTZ-Prüfung: Februar 2024  
Prüfung LiD: März 2024

### Integrationskurs mit Alphabeti- sierung 044: ab Modul 9

**X4060**

Karin Borgmann/Lothar Günzel

**08.08.2022-28.11.2022**  
Montag bis Donnerstag,  
13:15-16:30 Uhr

Antoniusschule Beckum, Raum 104  
gebührenfrei, das Lehrbuch muss  
gekauft werden  
DTZ-Prüfung: 30.09.2022  
Prüfung LiD: 01.12.2022

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

## Integrationskurse/Berufssprachkurs

### Integrationskurs mit Alphabeti- sierung 038: ab Modul 9 mit anschließendem Wiederholerkurs

**V4040**

Helena Bach/Karin Borgmann

**17.08.2022-29.03.2023**  
Montag bis Freitag,  
09:15-12:30 Uhr

Antoniusschule Beckum, Raum 108  
gebührenfrei, das Lehrbuch muss  
gekauft werden  
DTZ-Prüfung: 24.02.2023  
Prüfung LiD: 31.03.2023

### Integrationskurs mit Alphabeti- sierung 040: ab Modul 8 mit anschließendem Wiederholerkurs

**W4041**

Helena Bach/Karin Borgmann

**13.09.2022-21.06.2023**  
Montag bis Freitag,  
09:15-12:30 Uhr

Antoniusschule Beckum, Raum 111  
gebührenfrei, das Lehrbuch muss  
gekauft werden  
DTZ-Prüfung: 12.05.2023  
Prüfung LiD: 21.06.2023

### Berufssprachkurs Deutsch als Fremdsprache B2

Die Berufssprachkurse des Bundes richten sich an Zugewanderte (einschließlich Asylbe-  
werberinnen 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 Berechti-  
gungsschein 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 benöti-  
gen und bereiten Sie auf den Berufseinstieg vor. Der Kurs schließt mit einer Prüfung ab.

**Nähere Informationen auch unter:** [http://www.bamf.de/DE/Infothek/Berufsbezoge-  
neFoerderung/Deutschfoerderung45a/PaedagogischesKonzept/paedagogisches-node.html](http://www.bamf.de/DE/Infothek/Berufsbezoge-<br/>neFoerderung/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 29-707 und im Internet  
[www.vhs-beckum-wadersloh.de](http://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.  
Lehrbuch: Schritte plus Alpha kompakt

Anmeldung montags von 13:00 bis 15:00 Uhr, Antoniusschule, Raum 210. Eine individuelle Terminvereinbarung unter 02521 29-710 ist möglich.

**Y4113**

**Ursula Wulfheide**

**Montag und Dienstag, 13 x**  
**15.08.2022-26.09.2022,**  
**14:00-15:30 Uhr**  
Antoniusschule Beckum,  
Raum 111, gebührenfrei

**Y4114**

**Ursula Wulfheide**

**Montag und Dienstag, 17 x**  
**17.10.2022-13.12.2022,**  
**14:00-15:30 Uhr**  
Antoniusschule Beckum,  
Raum 111, gebührenfrei

**Z4115**

**Ursula Wulfheide**

**Montag und Dienstag, 22 x**  
**09.01.2023-27.03.2023,**  
**14:00-15:30 Uhr**  
Antoniusschule Beckum,  
Raum 111, gebührenfrei

**Z4116**

**Ursula Wulfheide**

**Montag und Dienstag, 22 x**  
**17.04.2023-21.08.2023,**  
**14:00-15:30 Uhr**  
Antoniusschule Beckum,  
Raum 111, gebührenfrei



### Deutsch als Fremd- und Zweitsprache am Abend: Anfängerkurs 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 am Kurs erfolgt am 3. Kursabend.

Lehrbuch: Schritte plus Neu A1.1, Hueber-Verlag

**Y4120**

**Ulrike Dreisewerd-Weber**

**10 x Mittwoch und**  
**8 x Donnerstag,**  
**14.09.2022-01.12.2022**  
**18:00-19:30 Uhr**  
Antoniusschule Beckum,  
Raum 111, 115,20 €  
bei Ermäßigung 57,60 €

**Z4120**

**Ulrike Dreisewerd-Weber**

**Donnerstag**  
**und Mittwoch, 22 x**  
**12.01.2023-29.03.2023,**  
**18:00-19:30 Uhr**  
Antoniusschule Beckum,  
Raum 111, 140,80 €  
bei Ermäßigung 70,40 €

**Z4121**

**Ulrike Dreisewerd-Weber**

**Donnerstag**  
**und Mittwoch, 14 x**  
**19.04.2023-07.06.2023,**  
**18:00-19:30 Uhr**  
Antoniusschule Beckum,  
Raum 111, 89,60 €  
bei Ermäßigung 44,80 €

Die Gebühr wurde auf 7 Teilnehmende errechnet.  
Bei anderer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

## Deutsch als Fremd- und Zweitsprache

### Deutsch als Fremd- und Zweitsprache am Abend: A2.1

Dieser Fortsetzungskurs ist für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen geeignet, die aufgrund von Berufstätigkeit oder anderer Verpflichtungen am Abend lernen möchten. Es wird zunächst die Sprechfähigkeit zur Orientierung im Alltag geübt. An den ersten beiden Abenden wird der jeweilige Sprachstand festgestellt. Die Entscheidung zur Teilnahme am Kurs erfolgt am 3. Kursabend.  
Lehrbuch: Schritte plus Neu A2.1, Hueber-Verlag

**Y4122**

**Reinhold Braun**

**Donnerstag**  
**und Dienstag, 9 x**  
**01.09.2022-29.09.2022,**  
**18:00-19:30 Uhr**  
Antoniusschule Beckum,  
Raum 104  
41,40 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

**Y4123**

**Reinhold Braun**

**Donnerstag**  
**und Dienstag, 15 x**  
**20.10.2022-13.12.2022,**  
**18:00-19:30 Uhr**  
Antoniusschule Beckum,  
Raum 104  
69,00 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

Bei geringerer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

**Z4124**

**Reinhold Braun**

**Donnerstag**  
**und Dienstag, 21 x**  
**12.01.2023-23.03.2023,**  
**18:00-19:30 Uhr**  
Antoniusschule Beckum,  
Raum 104  
96,60 €  
bei Ermäßigung 48,30 €

**Z4125**

**Reinhold Braun**

**Dienstag**  
**und Donnerstag, 14 x**  
**18.04.2023-13.06.2023,**  
**18:00-19:30 Uhr**  
Antoniusschule Beckum,  
Raum 104  
64,40 €  
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 / 4 7 62  
www.buk-buchundkunst.de

## Deutsch als Fremd- und Zweitsprache

### Deutsch als Fremd- und Zweitsprache am Abend: A2.2

Dieser Kurs ist für berufstätige Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen geeignet. Neben der Sprech-, Hör- und Lesefähigkeit im Alltag werden zunehmend berufsbezogene Situationen im Unterricht trainiert. An den ersten beiden Abenden wird der jeweilige Sprachstand festgestellt. Die Entscheidung zur Teilnahme am Kurs erfolgt am 3. Kursabend. Lehrbuch: Schritte plus Neu A2.2, Hueber-Verlag

**Y4126**  
**Reinhold Braun**  
**Donnerstag und Dienstag, 9 x**  
**01.09.2022-29.09.2022,**  
**19:45-21:15 Uhr**  
 Antoniussschule Beckum,  
 Raum 104  
 41,40 €  
 bei Ermäßigung 40,00 €

**Y4127**  
**Reinhold Braun**  
**Donnerstag und Dienstag, 15 x**  
**20.10.2022-13.12.2022,**  
**19:45-21:15 Uhr**  
 Antoniussschule Beckum,  
 Raum 104  
 69,00 €  
 bei Ermäßigung 40,00 €

Bei geringerer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

**Z4128**  
**Reinhold Braun**  
**Donnerstag und Dienstag, 21 x**  
**12.01.2023-23.03.2023,**  
**19:45-21:15 Uhr**  
 Antoniussschule Beckum,  
 Raum 104  
 96,60 €  
 bei Ermäßigung 48,30 €

**Z4129**  
**Reinhold Braun**  
**Dienstag und Donnerstag, 14 x**  
**18.04.2023-13.06.2023,**  
**19:45-21:15 Uhr**  
 Antoniussschule Beckum,  
 Raum 104  
 64,40 €  
 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. Die Kursleiterin stellt weitere Materialien zur Verfügung. An den ersten beiden Abenden wird der jeweilige Sprachstand festgestellt. Die Entscheidung zur Teilnahme am Kurs erfolgt am 3. Kursabend. Das Lehrbuch wird von der Kursleitung bekannt gegeben.

**Y4140**  
**Nigora Capanoglo**  
**Mittwoch und Donnerstag, 18 x**  
**14.09.2022-01.12.2022,**  
**18:00-19:30 Uhr**  
 Antoniussschule Beckum,  
 Raum 103  
 133,20 €  
 bei Ermäßigung 66,60 €

Die Gebühr wurde auf 6 Teilnehmende errechnet. Bei anderer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

## Zertifikatsprüfungen

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.

### Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ-Prüfung A2/B1)

Persönliche Anmeldung zu den Öffnungszeiten in Raum 106, Antoniussschule. Bitte bringen Sie Ihren Ausweis mit und zahlen Sie die Gebühr bar oder mit EC-Karte.

**Y4151**  
**Freitag, 30.09.2022**  
**09:00-18:30 Uhr**  
 Antoniussschule Beckum,  
 Aula  
 keine Ermäßigung 150,00 €

**Y4150**  
**Freitag, 28.10.2022**  
**09:00-18:30 Uhr**  
 Antoniussschule Beckum,  
 Aula  
 keine Ermäßigung 150,00 €

**Y4152**  
**Freitag, 11.11.2022**  
**09:00-18:30 Uhr**  
 Antoniussschule Beckum,  
 Aula  
 keine Ermäßigung 150,00 €

**Z4150**  
**Freitag, 24.02.2023**  
**09:00-13:30 Uhr**  
 Antoniussschule Beckum,  
 Aula  
 keine Ermäßigung 150,00 €

**Z4151**  
**Freitag, 24.03.2023**  
**09:00-13:30 Uhr**  
 Antoniussschule Beckum,  
 Aula  
 keine Ermäßigung 150,00 €

**Z4152**  
**Freitag, 12.05.2023**  
**09:00-13:30 Uhr**  
 Antoniussschule Beckum,  
 Aula  
 keine Ermäßigung 150,00 €

**Z4153**  
**Freitag, 09.06.2023**  
**09:00-13:00 Uhr**  
 Antoniussschule Beckum,  
 Aula  
 keine Ermäßigung 150,00 €



Beim Test „Leben in Deutschland“ nach Abschluss des Orientierungskurses 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.

### Test „Leben in Deutschland“ (LiD)

**Y4170**  
**Donnerstag, 01.12.2022**  
**13:00-15:00 Uhr**  
 Antoniussschule Beckum,  
 Raum 104

**Y4172**  
**Mittwoch, 14.12.2022**  
**13:00-15:00 Uhr**  
 Antoniussschule Beckum,  
 Aula

**Y4171**  
**Donnerstag, 08.12.2022**  
**13:00-15:00 Uhr**  
 Antoniussschule Beckum,  
 Aula

**Z4171**  
**Donnerstag, 04.05.2023**  
**13:00-15:00 Uhr**  
 Antoniussschule Beckum,  
 Aula

**Z4170**  
**Freitag, 31.03.2023**  
**13:00-15:00 Uhr**  
 Antoniussschule Beckum,  
 Aula

**Z4172**  
**Mittwoch, 21.06.2023**  
**13:00-15:00 Uhr**  
 Antoniussschule 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. Eine Anmeldung in Vertretung mit Vollmacht ist nicht möglich. Auskunft dazu unter Telefon 02521 29-707.

Zur Vorbereitung auf den Test wird diese Internetseite empfohlen:  
<http://www.bamf.de> (Suche - Einbürgerungstest)

**Y4180**

**Dienstag, 23.08.2022**  
**18:00-19:00 Uhr**  
 Antoniusschule Beckum,  
 Raum 113  
 keine Ermäßigung 25,00 €  
 persönliche Anmeldung mit  
 Bar- oder EC-Kartenzahlung  
 bis zum 25.07.2022.

**Y4183**

**Dienstag, 13.12.2022**  
**18:00-19:00 Uhr**  
 Antoniusschule Beckum,  
 Raum 113  
 keine Ermäßigung 25,00 €  
 persönliche Anmeldung mit  
 Bar- oder EC-Kartenzahlung  
 bis zum 14.11.2022.

**Z4186**

**Dienstag, 09.05.2023**  
**18:00-19:00 Uhr**  
 Antoniusschule Beckum,  
 Raum 113  
 keine Ermäßigung 25,00 €  
 persönliche Anmeldung mit  
 Bar- oder EC-Kartenzahlung  
 bis zum 31.03.2023.

**Y4181**

**Mittwoch, 28.09.2022**  
**18:00-19:00 Uhr**  
 Antoniusschule Beckum,  
 Raum 113  
 keine Ermäßigung 25,00 €  
 persönliche Anmeldung mit  
 Bar- oder EC-Kartenzahlung  
 bis zum 30.08.2022.

**Z4184**

**Mittwoch, 25.01.2023**  
**18:00-19:00 Uhr**  
 Antoniusschule Beckum,  
 Raum 113  
 keine Ermäßigung 25,00 €  
 persönliche Anmeldung mit  
 Bar- oder EC-Kartenzahlung  
 bis zum 19.12.2022.

**Z4187**

**Mittwoch, 14.06.2023**  
**18:00-19:00 Uhr**  
 Antoniusschule Beckum,  
 Raum 113  
 keine Ermäßigung 25,00 €  
 persönliche Anmeldung mit  
 Bar- oder EC-Kartenzahlung  
 bis zum 16.05.2023.

**Y4182**

**Mittwoch, 09.11.2022**  
**18:00-19:00 Uhr**  
 Antoniusschule Beckum,  
 Raum 10  
 keine Ermäßigung 25,00 €  
 persönliche Anmeldung mit  
 Bar- oder EC-Kartenzahlung  
 bis zum 30.09.2022.

**Z4185**

**Mittwoch, 08.03.2023**  
**18:00-19:00 Uhr**  
 Antoniusschule Beckum,  
 Raum 112  
 keine Ermäßigung 25,00 €  
 persönliche Anmeldung mit  
 Bar- oder EC-Kartenzahlung  
 bis zum 07.02.2023.

**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.

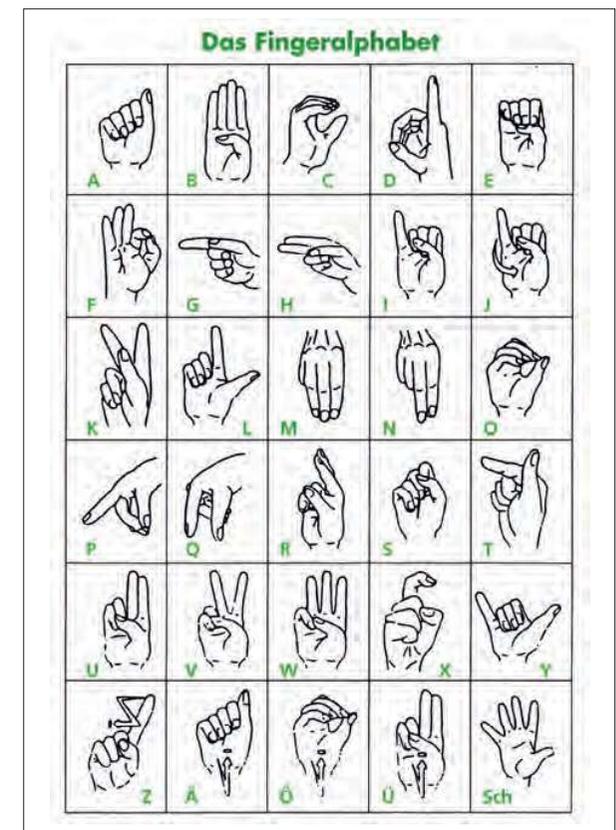
**Z4200**

**Barbara Brunschier**  
**Freitag, 03.02.2023,**  
**17:00-20:00 Uhr**

**Samstag, 04.02.2023,**  
**10:00-14:00 Uhr**

**Freitag, 03.03.2023,**  
**17:00-20:00 Uhr**

**Samstag, 04.03.2023,**  
**10:00-14:00 Uhr**  
 Antoniusschule Beckum,  
 Raum 108  
 57,60 €  
 bei Ermäßigung 40,00 €,  
 die Kursgebühr wurde auf  
 7 Teilnehmende errechnet.



## Niederländisch/Plattdeutsch

### 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.

**Y4203**

**Petrus Joseph Jacobus Klaassens**

**Freitag, 04.11.2022,  
17:00-20:45 Uhr**

**Samstag, 12.11.2022,  
10:00-17:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 112  
44,80 €

bei Ermäßigung 40,00 €

**Z4204W**

**Petrus Joseph Jacobus Klaassens**

**Freitag, 10.02.2023,  
17:00-20:45 Uhr**

**Samstag, 18.02.2023,  
10:00-17:00 Uhr**

VHS in den Gloria Werken,  
Kursraum  
44,80 €

bei Ermäßigung 40,00 €

Die Gebühr wurde auf 7 Teilnehmende errechnet. Bei anderer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

### 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.

**Y4205**

**Hans Schwartze**

**12 x Montag,  
12.09.2022-12.12.2022  
18:00-19:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 108  
76,80 €

bei Ermäßigung 40,00 €

**Z4205**

**Hans Schwartze**

**12 x Montag,  
16.01.2023-24.04.2023  
18:00-19:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 108  
76,80 €

bei Ermäßigung 40,00 €

Die Gebühr wurde auf 7 Teilnehmende errechnet. Bei anderer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

## Plattdeutsch/Englisch

### 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.

**Y4206W**

**Hans Schwartze**

**Freitag, 18.11.2022,  
17:00-20:00 Uhr**

**Samstag, 19.11.2022,  
10:00-15:00 Uhr**

VHS in den Gloria Werken,  
Kursraum

keine Ermäßigung 37,00 €

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.

**Y4300**

**Anke Pasler**

**11 x Montag,  
12.09.2022-05.12.2022  
18:30-20:00 Uhr**

Seniorentagesstätte  
Neubeckum  
70,40 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

**Z4300**

**Anke Pasler**

**15 x Montag,  
16.01.2023-22.05.2023  
18:30-20:00 Uhr**

Seniorentagesstätte  
Neubeckum  
96,00 €  
bei Ermäßigung 48,00 €

Die Gebühr wurde auf 7 Teilnehmende errechnet. Bei anderer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

**Y4301**

**Monika Pape-Klasvogt**

**11 x Dienstag,  
13.09.2022-13.12.2022  
19:30-21:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 112  
70,40 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

**Z4301**

**Monika Pape-Klasvogt**

**17 x Dienstag,  
17.01.2023-06.06.2023  
19:30-21:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 112  
108,80 €  
bei Ermäßigung 54,40 €

## Englisch

### Englisch am Abend A1

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, der Kurs läuft seit September 2021.

Lassen Sie sich am ersten Abend von der Kursleiterin beraten.  
Lehrbuch: Easy English A1.2

**Y4304**

**Monika Pape-Klasvogt**  
**11 x Dienstag,**  
**13.09.2022-13.12.2022**  
**18:00-19:30 Uhr**  
Antoniusschule Beckum,  
Raum 112  
70,40 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

**Z4304**

**Monika Pape-Klasvogt**  
**17 x Dienstag,**  
**17.01.2023-06.06.2023**  
**18:00-19:30 Uhr**  
Antoniusschule Beckum,  
Raum 112  
108,80 €  
bei Ermäßigung 54,40 €



Die Gebühr wurde auf 7 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 Schullenglisch 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

**Y4314**

**Kristina Wörtler**  
**11 x Montag,**  
**12.09.2022-12.12.2022**  
**18:00-19:30 Uhr**  
Antoniusschule Beckum,  
Raum 111  
50,60 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

**Z4314**

**Kristina Wörtler**  
**15 x Montag,**  
**16.01.2023-12.06.2023**  
**18:00-19:30 Uhr**  
Antoniusschule Beckum,  
Raum 111  
69,00 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

Bei geringerer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

## Englisch

### Improving your English A2/B1



Improve your English in a relaxed and fun atmosphere by studying from the Easy English book. Classes will focus on vocabulary and grammar as well as provide ample opportunities for improving conversational skills.

**Y4322**

**Manal Masri**  
**11 x Dienstag,**  
**13.09.2022-13.12.2022**  
**10:45-12:15 Uhr**  
Antoniusschule Beckum,  
Raum 112  
81,40 €  
bei Ermäßigung 40,70 €

**Z4322**

**Manal Masri**  
**17 x Dienstag,**  
**17.01.2023-23.05.2023**  
**10:45-12:15 Uhr**  
Antoniusschule Beckum,  
Raum 112  
125,80 €  
bei Ermäßigung 62,90 €



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, „A Little Slice of Heaven“.

**Y4324**

**Linda Frances Löll**  
**11 x Donnerstag,**  
**15.09.2022-08.12.2022**  
**09:15-10:45 Uhr**  
Antoniusschule Beckum,  
Raum 10  
70,40 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

**Z4324**

**Linda Frances Löll**  
**16 x Donnerstag,**  
**19.01.2023-25.05.2023**  
**09:15-10:45 Uhr**  
Antoniusschule Beckum,  
Raum 10  
102,40 €  
bei Ermäßigung 51,20 €



Die Gebühr wurde auf 7 Teilnehmende errechnet. Bei anderer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

## Englisch

### 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

**Y4325**

**Monika Pape-Klasvogt**

**12 x Donnerstag,  
15.09.2022-15.12.2022  
16:00-17:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 112  
88,80 €  
bei Ermäßigung 44,40 €

**Z4325**

**Monika Pape-Klasvogt**

**17 x Donnerstag,  
12.01.2023-01.06.2023  
16:00-17:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 112  
125,80 €  
bei Ermäßigung 62,90 €

Die Gebühr wurde auf 6 Teilnehmende errechnet. Bei anderer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

### Lerngemeinschaft Englisch am Nachmittag B2

Die Lerngemeinschaft arbeitet seit mehreren Semestern gemeinsam an selbst gewählten Themen zu Kommunikation, Grammatik und Landeskunde. Die Materialien werden von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

**Y4360**

**Monika Bremer**

**12 x Montag,  
12.09.2022-12.12.2022  
17:00-18:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 9  
88,80 €  
bei Ermäßigung 44,40 €

**Z4360**

**Monika Bremer**

**16 x Montag,  
16.01.2023-05.06.2023  
17:00-18:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 9  
118,40 €  
bei Ermäßigung 59,20 €



Die Gebühr wurde auf 6 Teilnehmende errechnet. Bei anderer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

## Englisch

### 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.

**Y4363**

**Manal Masri**

**11 x Dienstag,  
13.09.2022-13.12.2022  
09:00-10:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 112  
70,40 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

**Z4363**

**Manal Masri**

**17 x Dienstag,  
17.01.2023-23.05.2023  
09:00-10:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 112  
108,80 €  
bei Ermäßigung 54,40 €

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.

**Y4364**

**Britta Kortemeyer**

**10 x Dienstag,  
13.09.2022-06.12.2022  
18:30-20:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 111  
46,00 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

**Z4364**

**Britta Kortemeyer**

**17 x Dienstag,  
17.01.2023-23.05.2023  
18:30-20:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 111  
78,20 €  
bei Ermäßigung 40,00 €



Bei geringerer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

## Spanisch

### Spanisch Anfängerkurs am Abend

Der Kurs führt ein in die Grundlagen der spanischen Sprache. Für Teilnehmende ohne jegliche Vorkenntnisse, die sich in einem ruhigen Tempo in diese schöne Sprache einarbeiten möchten. Landeskundliche Themen bereichern das Programm.

Lehrbuch: Con gusto nuevo

**Y4400**

**Claudia Ochoa Gómez**

**12 x Montag,  
05.09.2022-05.12.2022  
17:30-19:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 10  
76,80 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

**Z4400**

**Claudia Ochoa Gómez**

**17 x Montag,  
16.01.2023-12.06.2023  
17:30-19:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 10  
108,80 €  
bei Ermäßigung 54,40 €



Die Gebühr wurde auf 7 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 ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen, die sich in diese schöne Sprache und Kultur einarbeiten möchten. Landeskundliche Informationen ergänzen das Programm.

Lehrbuch: Con gusto nuevo

**Y4401**

**Carmen Alejandra  
Ocampo-Kassner**

**12 x Dienstag,  
06.09.2022-13.12.2022  
18:00-19:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 108  
55,20 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

**Z4401**

**Carmen Alejandra  
Ocampo-Kassner**

**18 x Dienstag,  
17.01.2023-06.06.2023  
18:00-19:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 108  
82,80 €  
bei Ermäßigung 41,40 €

Bei geringerer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

119

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

## Spanisch

### 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 geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Schnuppern Sie am ersten Kurstag und entscheiden, ob dieses Kursniveau für Sie passt.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1

**Y4411**

**Maria-Victoria  
Kammerer**

**11 x Dienstag,  
13.09.2022-13.12.2022  
09:30-11:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 10  
70,40 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

**Z4411**

**Maria-Victoria  
Kammerer**

**18 x Dienstag,  
17.01.2023-06.06.2023  
09:30-11:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 10  
115,20 €  
bei Ermäßigung 57,60 €

Die Gebühr wurde auf 7 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

**Y4413**

**Martha Lucia Moreno  
Sandoval**

**13 x Donnerstag,  
08.09.2022-15.12.2022  
18:00-19:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 10  
143,00 €  
bei Ermäßigung 71,50 €

**Z4413**

**Martha Lucia Moreno  
Sandoval**

**17 x Donnerstag,  
19.01.2023-01.06.2023  
18:00-19:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 10  
187,00 €  
bei Ermäßigung 93,50 €



Die Gebühr wurde auf 4 Teilnehmende errechnet. Bei anderer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

120

## Spanisch

### 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

**Y4414**

**Ana Castellón**

**11 x Mittwoch,  
07.09.2022-14.12.2022  
18:30-20:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 10  
76,80 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

**Z4414**

**Ana Castellón**

**17 x Dienstag,  
17.01.2023-06.06.2023  
19:00-20:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 10  
108,80 €  
bei Ermäßigung 54,40 €

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 Muttersprachlerin aus Kolumbien beraten lassen.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A2

**Y4432**

**Luz Maria  
Holtmann-Bernal**

**12 x Mittwoch,  
14.09.2022-14.12.2022  
09:15-10:45 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 10  
76,80 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

**Z4432**

**Luz Maria  
Holtmann-Bernal**

**19 x Mittwoch,  
25.01.2023-14.06.2023  
09:15-10:45 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 10  
121,60 €  
bei Ermäßigung 60,80 €

Die Gebühr wurde auf 7 Teilnehmende errechnet. Bei anderer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

## Spanisch

### Spanisch A2/B1 am Abend

Im Vordergrund dieses Kurses steht die Lehrbucharbeit, um weiterhin 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/B1 geeignet. Interessierte, die neu einsteigen möchten, können am ersten Abend „schnuppern“ und sich nach Rücksprache mit der Kursleiterin für eine Teilnahme entscheiden.

Lehrbuch: Con gusto A2

**Y4435**

**Maria-Victoria  
Kammerer**

**11 x Dienstag,  
13.09.2022-13.12.2022  
17:30-19:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 10  
70,40 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

**Z4435**

**Maria-Victoria  
Kammerer**

**18 x Dienstag,  
17.01.2023-06.06.2023  
17:30-19:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 10  
115,20 €  
bei Ermäßigung 57,60 €

Die Gebühr wurde auf 7 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.

**Y4451**

**Claudia Ochoa Gómez**

**12 x Montag,  
05.09.2022-05.12.2022  
19:00-20:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 10  
88,80 €  
bei Ermäßigung 44,40 €

**Z4451**

**Claudia Ochoa Gómez**

**17 x Montag,  
16.01.2023-12.06.2023  
19:00-20:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 10  
125,80 €  
bei Ermäßigung 62,90 €

Die Gebühr wurde auf 6 Teilnehmende errechnet. Bei anderer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

## Portugiesisch/Französisch

### Portugiesisch Anfängerkurs

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 ohne oder mit geringen Vorkenntnissen können gern einsteigen.

Das Lehrbuch wird von der Kursleiterin bekannt gegeben.

Y4490	Z4490
<b>Roseli Danckwerts</b>	<b>Roseli Danckwerts</b>
<b>10 x Dienstag, 13.09.2022-06.12.2022 18:00-19:30 Uhr</b>	<b>12 x Dienstag, 14.02.2023-16.05.2023 18:00-19:30 Uhr</b>
Antoniusschule Beckum, Raum 103 64,00 € bei Ermäßigung 40,00 €	Antoniusschule Beckum, Raum 103 76,80 € bei Ermäßigung 40,00 €



Die Gebühr wurde auf 7 Teilnehmende errechnet. Bei anderer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

### Französisch am Vormittag – Anfängerkurs

Ein Anfängerkurs für Interessierte ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen, die sich dem Klang und Charme der französischen Sprache nähern und sich vielleicht auf eine Reise nach Frankreich vorbereiten möchten. Oder Sie lernen einfach die Sprache eines der wichtigsten Länder der Europäischen Union kennen und sprechen? Die Kursleiterin führt Sie ein in die Grundlagen der französischen Kommunikation und bietet zudem interessante Informationen und Einführungen in die französische Gesellschaft, Geografie und Kultur.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Y4501	Z4501
<b>Alice Künne</b>	<b>Alice Künne</b>
<b>10 x Mittwoch, 14.09.2022-07.12.2022 09:30-11:00 Uhr</b>	<b>17 x Mittwoch, 18.01.2023-24.05.2023 09:30-11:00 Uhr</b>
Antoniusschule Beckum, Raum 112 64,00 € bei Ermäßigung 40,00 €	Antoniusschule Beckum, Raum 112 108,80 € bei Ermäßigung 54,40 €

Die Gebühr wurde auf 7 Teilnehmende errechnet. Bei anderer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

## Französisch

### 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 sich beraten.

Lehrbuch: On y va, A2, Band 2 ab Lektion 7

Y4530	Z4530
<b>Michèle Sandrat-Peitz</b>	<b>Michèle Sandrat-Peitz</b>
<b>12 x Donnerstag, 15.09.2022-15.12.2022 18:30-20:00 Uhr</b>	<b>16 x Donnerstag, 19.01.2023-01.06.2023 18:30-20:00 Uhr</b>
Antoniusschule Beckum, Raum 112 55,20 € bei Ermäßigung 40,00 €	Antoniusschule Beckum, Raum 112 73,60 € bei Ermäßigung 40,00 €



Bei geringerer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

### 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.

Y4532	Z4532
<b>Ulrich Roggenkamp</b>	<b>Ulrich Roggenkamp</b>
<b>12 x Dienstag, 06.09.2022-13.12.2022 16:30-18:00 Uhr</b>	<b>18 x Dienstag, 17.01.2023-06.06.2023 16:30-18:00 Uhr</b>
Stadtbücherei Neubeckum 55,20 € bei Ermäßigung 40,00 €	Stadtbücherei Neubeckum 82,80 € bei Ermäßigung 41,40 €

Bei geringerer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

## Französisch

### 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: On y va, B1

**Y4540**

**Catherine Maas**

**12 x Freitag,  
09.09.2022-09.12.2022  
10:00-11:30 Uhr**

Stadtbücherei Neubeckum  
88,80 €  
bei Ermäßigung 44,40 €

**Z4540**

**Catherine Maas**

**18 x Freitag,  
20.01.2023-02.06.2023  
10:00-11:30 Uhr**

Stadtbücherei Neubeckum  
133,20 €  
bei Ermäßigung 66,60 €

Die Gebühr wurde auf 6 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.

**Y4544**

**Michèle Sandrat-Peitz**

**12 x Montag,  
12.09.2022-12.12.2022  
18:30-20:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 112  
88,80 €  
bei Ermäßigung 44,40 €

**Z4544**

**Michèle Sandrat-Peitz**

**16 x Montag,  
16.01.2023-05.06.2023  
18:30-20:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 112  
118,40 €  
bei Ermäßigung 59,20 €



Die Gebühr wurde auf 6 Teilnehmende errechnet. Bei anderer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

125

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

## Französisch

### 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.

**Y4550**

**Ulrich Roggenkamp**

**12 x Mittwoch,  
07.09.2022-07.12.2022  
16:45-18:15 Uhr**

Stadtbücherei Neubeckum  
55,20 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

**Z4550**

**Ulrich Roggenkamp**

**18 x Mittwoch,  
18.01.2023-31.05.2023  
16:45-18:15 Uhr**

Stadtbücherei Neubeckum  
82,80 €  
bei Ermäßigung 41,40 €

Bei geringerer 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!

**Y4560**

**Michèle Sandrat-Peitz**

**12 x Montag,  
12.09.2022-12.12.2022  
20:00-21:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 112  
76,80 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

**Z4560**

**Michèle Sandrat-Peitz**

**16 x Montag,  
16.01.2023-05.06.2023  
20:00-21:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 112  
102,40 €  
bei Ermäßigung 51,20 €

Die Gebühr wurde auf 7 Teilnehmende errechnet. Bei anderer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

126

## Russisch

### Russisch – Anfängerkurs A1

Die russische Sprache fasziniert und schreckt 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

**Y4700**

**Helena Hamm**

**12 x Mittwoch,  
14.09.2022-14.12.2022**

**18:30-20:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 108

76,80 €

bei Ermäßigung 40,00 €

**Z4700**

**Helena Hamm**

**17 x Mittwoch,**

**18.01.2023-24.05.2023**

**18:30-20:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 108

108,80 €

bei Ermäßigung 54,40 €



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

Nach Absprache mit der Gruppe kann der Kurs auch zum Teil online stattfinden.

**Y4711**

**Helena Hamm**

**11 x Dienstag,  
13.09.2022-13.12.2022**

**18:00-19:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 205

81,40 €

bei Ermäßigung 40,70 €

**Z4711**

**Helena Hamm**

**17 x Dienstag,**

**17.01.2023-23.05.2023**

**18:00-19:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 205

125,80 €

bei Ermäßigung 62,90 €

Die Gebühr wurde auf 6 Teilnehmende errechnet. Bei anderer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

## Chinesisch/Türkisch

### 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

**Y4800**

**Britta Kortemeyer**

**10 x Dienstag,**

**13.09.2022-06.12.2022**

**20:15-21:15 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 111

49,30 €

bei Ermäßigung 40,00 €

**Z4800**

**Britta Kortemeyer**

**10 x Dienstag,**

**17.01.2023-21.03.2023**

**20:15-21:15 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 111

49,30 €

bei Ermäßigung 40,00 €

**Z4800**

**Britta Kortemeyer**

**6 x Dienstag,**

**18.04.2023-23.05.2023**

**20:15-21:15 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 111

keine Ermäßigung 29,60 €



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 eines 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.

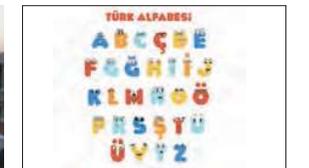
**Z4900**

**Hüsniye Cigdem  
Capanoglu**

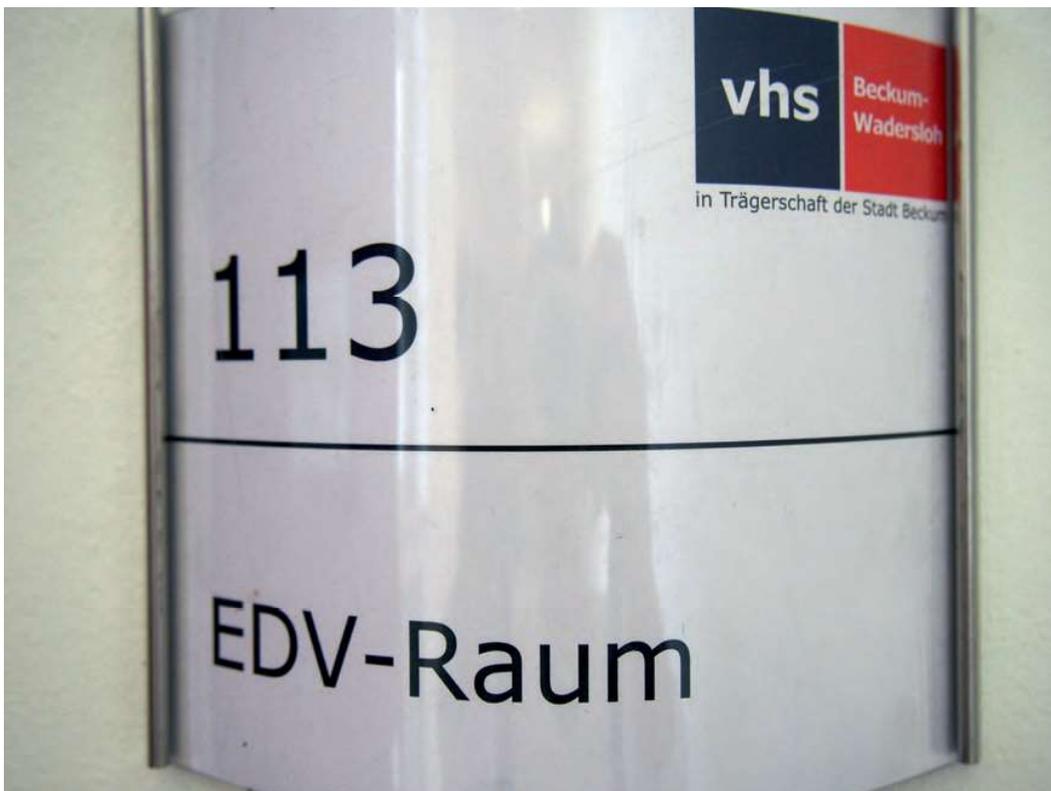
**Freitag, 10.03.2023,  
17:00-20:00 Uhr**

**Samstag, 11.03.2023,  
10:00-15:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 112  
keine Ermäßigung 37,00 €



Die Gebühr wurde auf 6 Teilnehmende errechnet. Bei anderer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.



## Beruf und EDV

Kursleitende

EDV

Berufliche Bildung

Softkills – Bewerbung

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

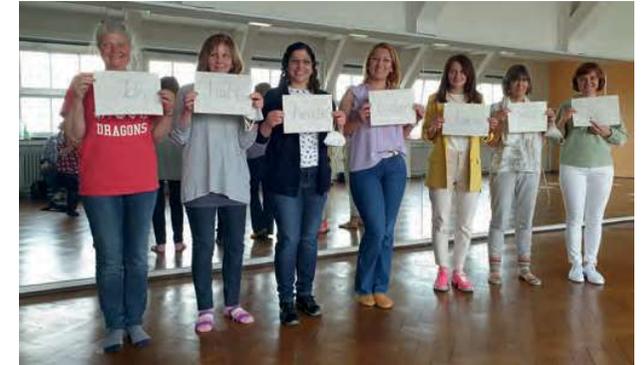
## Kursleitende/Berufliche Bildung

Y5001

Patrick Moeser

Freitag, 18.11.2022  
13:30-15:30 Uhr  
Antoniuschule Beckum,  
Aula  
gebührenfrei

### Fortbildung für Kursleitende der VHS Beckum-Wadersloh:



Einsatz multimedialer und digitaler Lehrmaterialien  
Endlich wieder kommunikativer Sprachenunterricht in  
Präsenz!? Welche multimedialen und digitalen Lehrmateri-  
alien lassen sich mediendidaktisch sinnvoll im Klassenraum  
einsetzen?

Nach über zwei Jahren Trend zum Online-Unterricht geht es  
wieder in den Präsenzunterricht! Welche Erfahrungen können  
wir aus dem digitalen Unterricht mitnehmen? Die Lehrwerke  
haben immer mehr digitale Inhalte und es gibt eine schier  
unüberschaubare Menge an Tools im Internet. Was kann  
man davon sinnvoll im Präsenzunterricht einsetzen, um mul-  
timediale Lerneinheiten zu gestalten?

Wir schauen uns digitale/multimediale Materialien aus den  
aktuellen Lehrwerken des Hueber Verlags an und lernen  
kostenlose Webressourcen kennen, die sich auch im Prä-  
senzunterricht einsetzen lassen. Dabei finden wir Antworten  
auf die Frage, mit welchen Kurzaktivitäten wir diese Medien  
didaktisch sinnvoll in den Unterricht integrieren können.

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone mit.

Der Referent ist Fachberater für den Hueber Verlag.

Für Kursleitende der VHS Beckum-Wadersloh; Anmel-  
dung persönlich oder telefonisch unter 02521 29-707.

## Kursleitende/Berufliche Bildung

### Erste Hilfe bei Notfällen im VHS-Kurs

Ein Angebot für Lehrkräfte und Kursleitende der VHS Beckum-Wadersloh.

Für den eher seltenen, aber oft mit Unsicherheit begleiteten Fall, in dem im VHS-Kurs oder in den Räumlichkeiten der VHS eine Person kollabiert, sich verletzt oder sich unwohl fühlt, bietet die VHS ihren Kursleitenden eine Einführung in die Erste Hilfe an. Welche Maßnahmen sind für hilfsbedürftige Person zu unternehmen, was muss in der Gruppe beachtet werden, wie können Aufgaben verteilt werden? Diese und mehr Fragen werden durch praktische Übungen beantwortet und erlernt.

Der Kursleiter ist Mitarbeiter des Brandschutzes und Rettungsdienstes der Stadt Beckum.

Die Teilnehmenden erhalten eine Bescheinigung über einen Erste Hilfe Kurs.

Informationen und Anmeldung unter  
Telefon 02521 29-707

### Workshop Videos im Internet erstellen



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 Reslove“. 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.

**Y5003**

**Mike Steiner**

**Samstag, 29.10.2022**  
**09:00-15:00 Uhr**  
Antoniusschule Beckum,  
Raum 114  
gebührenfrei



**Y5105**

**Martin Prybylski**

**2 x Freitag,**  
**21.10.2022-28.10.2022**  
**14:00-17:00 Uhr**  
Antoniusschule Beckum,  
Raum 113  
keine Ermäßigung 28,00 €,  
bei weniger als 8 Teilnehmenden 39,20€

**Z5105**

**Martin Prybylski**

**2 x Freitag,**  
**03.02.2023-10.02.2023**  
**14:00-17:00 Uhr**  
Antoniusschule Beckum,  
Raum 113  
keine Ermäßigung 28,00 €,  
bei weniger als 8 Teilnehmenden 39,20€

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

Smartphones bieten eine Vielzahl an Möglichkeiten, die oft nicht ausgeschöpft werden (können). Sie werden im beruflichen, geschäftlichen und privaten Kontext eingesetzt.

**Y5111**

**Jürgen Linnemann**

**Donnerstag, 08.09.2022,**  
**18:00-20:15 Uhr**  
**Donnerstag, 22.09.2022,**  
**18:00-20:15 Uhr**  
**Donnerstag, 29.09.2022,**  
**18:00-20:15 Uhr**  
Antoniusschule Beckum,  
Raum 103  
keine Ermäßigung 31,50 €,  
bei weniger als 8  
Teilnehmenden 44,10 €

**Z5111**

**Jürgen Linnemann**

**3 x Donnerstag,**  
**26.01.2023-09.02.2023**  
**18:00-20:15 Uhr**  
Antoniusschule Beckum,  
Raum 103  
keine Ermäßigung 31,50 €,  
bei weniger als 8 Teilnehmenden 44,10 €

**Y5112**

**Jürgen Linnemann**

**3 x Donnerstag,**  
**24.11.2022-08.12.2022**  
**18:00-20:15 Uhr**  
Antoniusschule Beckum,  
Raum 103  
keine Ermäßigung 31,50 €,  
bei weniger als 8  
Teilnehmende 44,10 €

**Z5112**

**Jürgen Linnemann**

**3 x Donnerstag,**  
**09.03.2023-23.03.2023**  
**18:00-20:15 Uhr**  
Antoniusschule Beckum,  
Raum 103  
keine Ermäßigung 31,50 €,  
bei weniger als 8  
Teilnehmenden 44,10 €

### 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.



### 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.

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.

**Y5113**

**Thorsten Röhrs**

**3 x Donnerstag, 20.10.2022-03.11.2022  
18:30-20:45 Uhr**

Antoniusschule Beckum, Raum 102  
keine Ermäßigung 31,50 €, bei weniger als 8 Teilnehmenden 44,10 €

**Z5115**

**Thorsten Röhrs**

**3 x Donnerstag, 26.01.2023-09.02.2023  
18:30-20:45 Uhr**

Antoniusschule Beckum, Raum 102  
keine Ermäßigung 31,50 €, bei weniger als 8 Teilnehmenden 44,10 €

**Y5114**

**Thorsten Röhrs**

**3 x Donnerstag, 17.11.2022-01.12.2022  
18:30-20:45 Uhr**

Antoniusschule Beckum, Raum 102  
keine Ermäßigung 31,50 €, bei weniger als 8 Teilnehmenden 44,10 €

**Z5114**

**Thorsten Röhrs**

**3 x Donnerstag, 02.03.2023-16.03.2023  
18:30-20:45 Uhr**

Antoniusschule Beckum, Raum 102  
keine Ermäßigung 31,50 €, bei weniger als 8 Teilnehmenden 44,10 €

1

Mensch &amp; Natur

2

Kultur &amp; Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf &amp; EDV

6

Grundbildung

1

Mensch &amp; Natur

2

Kultur &amp; Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf &amp; EDV

6

Grundbildung

**Y5115**

**Thorsten Röhrs**

**Donnerstag, 10.11.2022  
18:00-20:15 Uhr**

Antoniusschule Beckum, Raum 113  
keine Ermäßigung 10,50 €, bei weniger als 8 Teilnehmenden 14,70 €

**Z5115**

**Thorsten Röhrs**

**Donnerstag, 20.04.2023  
18:00-20:15 Uhr**

Antoniusschule Beckum, Raum 113  
keine Ermäßigung 10,50 €, bei weniger als 8 Teilnehmenden 14,70 €

**Y5121**

**Hedwig Müller**

**5 x Montag, 17.10.2022-14.11.2022  
09:00-11:15 Uhr**

Antoniusschule Beckum, Raum 113  
52,50 €  
bei Ermäßigung 40,00 €, bei weniger als 8 Teilnehmenden 73,50 €

**Z5121**

**Hedwig Müller**

**5 x Montag, 27.02.2023-27.03.2023  
09:00-11:15 Uhr**

Antoniusschule Beckum, Raum 113  
52,50 €  
bei Ermäßigung 40,00 €, bei weniger als 8 Teilnehmenden 73,50 €

## 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.

## PC-Einstieg mit dem eigenen Notebook

Sie nutzen seit kurzem ein Notebook mit dem Betriebssystem „Windows 10“ beruflich oder privat und möchten dieses Multimedien näher kennen lernen? 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“.



## 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.

## Workshop PowerPoint 2019

PowerPoint, das Präsentationsprogramm von Microsoft, wird vielseitig angewandt. Lernen Sie, dieses Programm für Schule, Studium, Berufs- und Privatleben sinnvoll einzusetzen.

Schritt für Schritt erarbeiten Sie das Zusammenstellen von Informationen zu professionellen Präsentationen. Schnell werden Sie in der Lage sein, Ihre Folien übersichtlich und eindrucksvoll zu gestalten und gezielt mit Animationen und Effekten zu versehen. Folgende Inhalte werden erarbeitet:

- Grundlegende Bedienung von PowerPoint
- Einfügen von Text, Bildern und Grafiken
- Gestaltung von Layout und Design
- Animierte Präsentationen
- Verschiedene Präsentationsmöglichkeiten.

Es wird mit dem Betriebssystem Windows 10 gearbeitet.

Y5130

Michael Nolte

**4 x Mittwoch,  
19.10.2022-09.11.2022  
18:00-20:15 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 113  
42,00 €  
bei Ermäßigung 40,00 €  
bei weniger als 8 Teilnehmenden 58,80 €.

Z5130

Michael Nolte

**4 x Mittwoch,  
22.02.2023-15.03.2023  
18:00-20:15 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 113  
42,00 €  
bei Ermäßigung 40,00 €  
bei weniger als 8 Teilnehmenden 58,80 €.

Y5140

Martin Prybylski

**4 x Donnerstag,  
08.09.2022-29.09.2022  
18:00-21:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 113  
56,00 €  
bei Ermäßigung 40,00 €,  
bei weniger als 8 Teilnehmenden 78,10 €

Z5140

Martin Prybylski

**4 x Donnerstag,  
02.03.2023-23.03.2023  
18:00-21:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 113  
56,00 €  
bei Ermäßigung 40,00 €,  
bei weniger als 8 Teilnehmenden 78,10 €

1

Mensch &amp; Natur

2

Kultur &amp; Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf &amp; EDV

6

Grundbildung

1

Mensch &amp; Natur

2

Kultur &amp; Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf &amp; EDV

6

Grundbildung

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.

## Microsoft Outlook 2019 – Grundlagen

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 gern ein.

Grundkenntnisse in der Bedienung eines PC auf der Basis von Windows 10 sind erwünscht.

Y5141

Jürgen Linnemann

**3 x Dienstag,  
22.11.2022-06.12.2022  
18:00-20:15 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 113  
keine Ermäßigung 31,50 €  
bei weniger als 8 Teilnehmenden 44,10 €

Z5141

Jürgen Linnemann

**3 x Dienstag,  
25.04.2023-09.05.2023  
18:00-20:15 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 113  
keine Ermäßigung 31,50 €  
bei weniger als 8 Teilnehmenden 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](http://www.wohrtklang.de)

## 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.

Es wird mit dem Betriebssystem Windows 10 gearbeitet.

Y5150

Jürgen Linnemann

**Dienstag, 18.10.2022,  
18:00-20:15 Uhr**

**Dienstag, 25.10.2022,  
18:00-20:15 Uhr**

**Dienstag, 15.11.2022,  
18:00-20:15 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 113  
keine Ermäßigung 31,50 €,  
bei weniger als 8 Teilneh-  
menden 44,10 €.

Z5150

Jürgen Linnemann

**3 x Dienstag,  
28.02.2023-14.03.2023  
18:00-20:15 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 113  
keine Ermäßigung 31,50 €,  
bei weniger als 8 Teilneh-  
menden 44,10 €.



## Tastatschreiben online – multisensorisch lernen!

Mit dieser 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. Beruflich oder privat, in Schule, Ausbildung und Studium, bei Internetrecherchen, E-Mails usw. - überall erleichtert das Tastatschreiben die Arbeit. Sie lernen mit Spaß und wenig Zeitaufwand das 10-Finger-System.

Für die Teilnahme am Kurs bekommen Sie ein Buch von der Kursleiterin.

Y5164

Hedwig Müller

**5 x Dienstag,  
30.08.2022-27.09.2022  
16:45-19:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 113  
52,50 €  
bei Ermäßigung 40,00 €,  
bei weniger als 8 Teilneh-  
menden 73,50 €,  
ermäßigt 40,00 €.

Z5164

Hedwig Müller

**5 x Donnerstag,  
12.01.2023-09.02.2023  
16:45-19:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 113  
52,50 €  
bei Ermäßigung 40,00 €,  
bei weniger als 8 Teilneh-  
menden 73,50 €,  
ermäßigt 40,00 €.

Die Kosten für das Lehrbuch (18,00 €) sind an die Kursleiterin zu entrichten.

1

Mensch &amp; Natur

2

Kultur &amp; Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf &amp; EDV

6

Grundbildung

1

Mensch &amp; Natur

2

Kultur &amp; Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf &amp; EDV

6

Grundbildung

Y5200

Martin Prybylski

**Donnerstag, 03.11.2022  
16:00-19:15 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 113  
keine Ermäßigung 14,00 €,  
bei weniger als 8 Teilneh-  
menden 19,60 €

Z5200

Martin Prybylski

**Donnerstag, 23.02.2023  
16:00-19:15 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 113  
keine Ermäßigung 14,00 €,  
bei weniger als 8 Teilneh-  
menden 19,60 €

## Bewerben leicht gemacht

Aussagekräftige Bewerbungsunterlagen sind der erste und wichtige Schritt hin zum gewünschten Arbeitsplatz. Grund genug, zur Erstellung viel Sorgfalt walten zu lassen!

### In diesem Kurs erlernen Sie:

- die Formulierung eines ansprechenden Anschreibens und eines geordneten Lebenslaufs,
- die Gestaltung von Bildern und Zeugnissen in digitaler Form,
- die Umwandlung von Dokumenten,
- die verschiedenen Versandformen,
- allgemeine Tipps und Tricks für eine ansprechende Bewerbung.

Bitte bringen Sie einen Stick oder Ihre Unterlagen auf Papier mit. Zeugnisse können vor Ort gescannt werden.

Y5201

Martin Prybylski

**Montag, 21.11.2022  
18:00-21:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 113  
keine Ermäßigung 14,00 €,  
bei weniger als 8 Teilneh-  
menden 19,60 €

Z5201

Martin Prybylski

**Donnerstag, 30.03.2023  
18:00-21:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 113  
keine Ermäßigung 14,00 €,  
bei weniger als 8 Teilneh-  
menden 19,60 €

## EDV-Heimarbeitsplatz

### Tipps zur effektiven Nutzung

In diesem Kurs erfahren Sie, was grundlegend nötig ist, um effektiver und auch entspannter am PC zu arbeiten. Sei es für die Arbeit, das online-Studium, freiberuflich, für den Verein oder privat. Von den Grundlagen der Ergonomie über die richtige Positionierung der Möbel und des Bildschirms über die Soft- und Hardware ... Sie erhalten eine umfassende Beratung.

## Gedächtnstraining

### Gedächtnistraining

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.

**Y5401W**

**Manfred Nöger**

**11 x Freitag,  
16.09.2022-09.12.2022  
10:00-11:30 Uhr**

St. Josef-Haus, Wadersloh  
46,00 €  
bei Ermäßigung 40,00 €

**Z5164**

**Manfred Nöger**

**10 x Freitag,  
13.01.2023-17.03.2023  
10:00-11:30 Uhr**

St. Josef-Haus, Wadersloh  
46,00 €  
bei Ermäßigung 40,00 €



**Buchhandlung Margret Holota**

**WIR SIND  
FÜR SIE  
VOR ORT!**



Wir laden Sie herzlich zum  
Stöbern und Verweilen ein!  
Aktuelle Romane und Krimis, ausgewählte  
Kinder- und Jugendbücher erwarten Sie!

Nordstr. 29 | 59269 Beckum | Tel. 02521 / 829 87 10 | buchhandlung-beckum@t-online.de

**Die Maus**<sup>®</sup>  
WDR

**Die Maus zum Hören**

auf [die-maus.de](https://www.die-maus.de), in der MausApp  
als Podcast in der ARD Audiothek und auf DAB+

Wir sind deins.  
**ARD** 1

Figur © J. Schmitt-Menzel



## Grundbildung

Alphabetisierung  
Förderkurse  
Schulabschlüsse

1

Mensch & Natur

**Y6000**

**Anna Brüß-Hausmann**

**13 x Dienstag,  
30.08.2022-13.12.2022  
18:00-19:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 102  
gebührenfrei

2

Kultur & Gestalten

**Z6000**

**Anna Brüß-Hausmann**

**12 x Dienstag,  
10.01.2023-28.03.2023  
18:00-19:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 102  
gebührenfrei

3

Gesundheit

**Z6001**

**Anna Brüß-Hausmann**

**8 x Dienstag,  
18.04.2023-13.06.2023  
18:00-19:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 102  
gebührenfrei

4

Sprachen

**Y6200**

**Martin  
Wollschläger-Tiggas**

**Samstag, 26.11.2022  
10:00-16:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 114  
keine Ermäßigung 22,40 €

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

## Alphabetisierung/Förderkurse

### Lesen und Schreiben lernen für Erwachsene



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 29-701.

### Crashkurs Facharbeit

Facharbeiten sind umfangreichere Leistungen, die Schülerinnen und Schüler auf dem Weg zum Abitur erbringen müssen. Verschiedene Aspekte von Facharbeiten wurden in unterschiedlichen Fächern thematisiert und geübt. Sie finden nun gebündelt in der Ausarbeitung einer Facharbeit zusammen.

Dieser Crashkurs bietet einen Überblick zu den wesentlichen Arbeitsschritten für die Erstellung einer Facharbeit. Insbesondere werden die Literaturrecherche, die Auswertung und das Lesen von Informationen, Adressaten gerechtes Schreiben und Argumentieren und der Umgang mit Zitaten und Belegen bearbeitet und geübt.

Bitte bringen Sie, soweit vorhanden, Ihr Arbeitsthema und Ihren Laptop/Notebook mit.

Die Gebühr wurde auf 8 Teilnehmende errechnet.



## Förderkurse

### Mathematikvorbereitungskurs für die Abiturprüfung

Der Kurs dient als Vorbereitung für Schülerinnen und Schüler, die Mathematik als Prüfungsfach im Abitur 2023 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.

Bei geringerer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle.

### Vorbereitung auf die Zentrale Abschlussprüfung Englisch

Zur intensiven Vorbereitung auf die zentrale Abschlussprüfung an den Schulen der Sekundarstufe I am 9. Mai 2023 bietet die Volkshochschule für Schülerinnen und Schüler 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.

Die Gebühr wurde auf 6 Teilnehmende errechnet. Bei anderer Teilnehmerzahl siehe Gebührentabelle

**Z6203**

**Dieter Hanning**

**10 x Donnerstag,  
12.01.2023-23.03.2023  
18:30-20:00 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 111  
keine Ermäßigung 46,00 €

**Z6210**

**Anne-Christine  
Springer**

**Dienstag-Freitag,  
11.04.-14.04.2023  
11:00-12:30 Uhr**

Antoniusschule Beckum,  
Raum 114  
keine Ermäßigung 29,60 €

Anmeldeschluss:  
30.03.2023

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

1

Mensch & Natur

2

Kultur & Gestalten

3

Gesundheit

4

Sprachen

5

Beruf & EDV

6

Grundbildung

## Schulabschlüsse

### 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 Hauptschulabschluss Klasse 10A am Vormittag und die Fachoberschulreife (Mittlerer Schulabschluss) am Vormittag oder am Abend an. Die Teilnahme ist gebührenfrei. Kosten entstehen für die Anschaffung von Lehrbüchern und sonstigem Material.

Voraussetzungen zur Teilnahme sind die Erfüllung der Vollzeitschulpflicht und die Vollendung des 18. Lebensjahres.

#### Erforderliche Unterlagen:

Kopie des letzten Zeugnisses der allgemeinbildenden Schule  
Lebenslauf, Ausweis.

**Y6401**

**Montag bis Donnerstag,  
10.08.2022-27.06.2024  
17:00-20:15 Uhr,**

donnerstags  
bis 22:00 Uhr  
Antoniusschule Beckum,  
Raum 114  
gebührenfrei

### Mittlerer Schulabschluss FOR 2022/2024 am Abend

Der Lehrgang führt in zwei Jahren (August 2022 bis Juni 2024) mit ca.18 Wochenstunden zum Mittleren Bildungsabschluss (Fachoberschulreife).

In Einzelfällen kann in diesem Kurs das Fach Englisch mit 80 Unterrichtsstunden zur Erlangung des Mittleren Abschlusses belegt werden, wenn ein Hauptschulabschluss Klasse 10 in Verbindung mit einer beruflichen Ausbildung vorliegt.

#### Voraussetzung zur Teilnahme:

Hauptschulabschluss Klasse 9 oder 10; Erfüllung der Vollzeitschulpflicht und Vollendung des 18. Lebensjahres.

Fächer: Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Biologie und Physik

Beratung und Anmeldung nach Terminvereinbarung bei Renate Poker unter 02521 29-701

### 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](http://www.hanse-kolleg.de) und unter 02941-4065 beim

Hanse-Kolleg Lippstadt  
Ostendorfallée 1  
59555 Lippstadt

Zweigstellenleiterin in der Antoniusschule Beckum: Christina Rentrup-Wintergalen

Abitur 145  
Alphabetisierung 107, 142  
Anmeldung 7  
Aquatraining 83-86  
Ausstellung 18

Beckenboden 86  
Berufssprachkurs 106  
Bewegungsspiele 97-98  
Bewerben 138  
Betreuungsgesetz 23  
Bob Ross 46

Chinesisch 128

Deutsch als  
Fremd- und Zweitsprache 107-109  
Deutschprüfung 110

Eltern-Kind-Turnen 97-98  
Einbruchschutz 27  
Einbürgerungstest 111  
Einstufungstest 103  
Englisch 114-119; 143  
Entspannungstraining 70-81  
Erben 24  
Ernährung 68-69  
Excel 135  
Exkursion 37-41

Fachoberschulreife 144  
Faire Trade 19-21; 64  
Faszien 95, 96  
Fasten 68, 69  
Feldenkrais 92  
Förderkurse 142  
Fotoausstellung 18  
Fotobuch 54  
Fotografie 53-55  
Französisch 123-126

Gebärdensprache 112  
Gedächtnistraining 139  
Gesundheitsfragen 62  
Gymnastik 81, 86-91; 93-96

Haltungsschulung 87  
Hochschulreife 145  
Homeoffice 138

Impressum 6  
Integrationskurs 104-106  
Internationale Küche 65-66  
I-phone/I-pad 133,134

Jonglage 98

Keyboard 56  
Klangschalen 78  
Kochen 64-66  
Kursleitende 130-131

Lernorte 9  
Lesung 36

Malen 45-46  
Mathematik 143  
MBSR 74, 75  
Mittlerer Schulabschluss 144  
Mode 49-52  
Multivisionsshow 28-32

Nachhaltigkeit 20, 22, 64  
Nähen 49-52  
Na(T)ouren 38-41  
Niederländisch 113  
Notebook 134

Obstbaumschnitt 37  
Öffnungszeiten 6  
Outlook 136

Parken 11  
Patientenverfügung 25  
Photoshop 53  
Pilates 80, 81  
Plattdeutsch 113-114  
Portugiesisch 123  
Powerpoint 135  
Progressive Muskelentspannung (PME) 79

Russisch 127  
Rückenschule 91

Schneidern 49-52  
Schwangerschaft 76, 85  
Schulabschluss 144  
Seife 48  
Smartphone 132

Spanisch 119-122  
Studienforum 41

Tai Chi Chuan 70-71  
Tanz 57-60  
Tastschreiben 137  
Testament 24  
Ton 44  
Türkisch 128

Video 131  
Vorsorge 25  
Wald 37

Wassergewöhnung 82  
Wassergymnastik 83-86  
Wirbelsäulengymnastik  
Werken 47-48  
Wohnraumgestaltung 47  
Word 137

Yoga 72, 73, 76, 77

Zweiter Bildungsweg 144

## Fotonachweise

*Böhm (18; 43; 55;)*  
*Danckwerts (123)*  
*Duwentäster (47)*  
*Frühof (46)*  
*Herrmann (20; 21;*  
*Köhler (80)*  
*Kovermann / terre des hommes (19)*  
*Kortemeyer (128)*  
*Kreickmann (26;*  
*Lisowski (60)*  
*Moreno-Sandoval (120)*  
*Ocampo-Kastner (65, 66)*  
*Overbeck (69)*  
*Petersen (34; 35)*  
*Pixabay (Titelbild; 17; 27; 48; 50; 51; 53; 54; 56;70; 72; 75; 82; 86; 88; 89; 95; 98;*  
*112; 113; 119;128)*  
*Pixahere (79; 87)*  
*Pixnio (71; 77)*  
*Prybylsky (131)*  
*Reinartz (28)*  
*Ripsam (25;*  
*Ronig (30)*  
*Schmale (31; 32)*  
*Schwan (29)*  
*Seiler (92))5;*  
*Stadt Beckum (84)*  
*VHS (5, 22; 24; 36; 37; 39; 40; 41; 44; 45; 49; 55; 57; 64; 73; 77; 78; 90; 97; 99;*  
*103; 104; 107; 110; 115; 116; 117; 118; 124; 125; 126; 127; 129; 130; 131; 132;*  
*133; 134; 137; 141; 142*  
*Wollschläger-Tigges (142)*  
*Wikimedia (33;61; 78; 83; 116)*

## Unser Bildungsjahr 2022-2/2023-1

### 2022

September	Oktober	November	Dezember
Mo 5 12 19 26	Mo 3 10 17 24 31	Mo 7 14 21 28	Mo 5 12 19 26
Di 6 13 20 27	Di 4 11 18 25	Di 1 8 15 22 29	Di 6 13 20 27
Mi 7 14 21 28	Mi 5 12 19 26	Mi 2 9 16 23 30	Mi 7 14 21 28
Do 1 8 15 22 29	Do 6 13 20 27	Do 3 10 17 24	Do 1 8 15 22 29
Fr 2 9 16 23 30	Fr 7 14 21 28	Fr 4 11 18 25	Fr 2 9 16 23 30
Sa 3 10 17 24	Sa 1 8 15 22 29	Sa 5 12 19 26	Sa 3 10 17 24 31
So 4 11 18 25	So 2 9 16 23 30	So 6 13 20 27	So 4 11 18 25

### 2023

Januar	Februar	März	April
Mo 2 9 16 23 30	Mo 6 13 20 27	Mo 6 13 20 27	Mo 3 10 17 24
Di 3 10 17 24 31	Di 7 14 21 28	Di 7 14 21 28	Di 4 11 18 25
Mi 4 11 18 25	Mi 1 8 15 22	Mi 1 8 15 22 29	Mi 5 12 19 26
Do 5 12 19 26	Do 2 9 16 23	Do 2 9 16 23 30	Do 6 13 20 27
Fr 6 13 20 27	Fr 3 10 17 24	Fr 3 10 17 24 31	Fr 7 14 21 28
Sa 7 14 21 28	Sa 4 11 18 25	Sa 4 11 18 25	Sa 1 8 15 22 29
So 1 8 15 22 29	So 5 12 19 26	So 5 12 19 26	So 2 9 16 23 30

Mai	Juni	Juli
Mo 1 8 15 22 29	Mo 5 12 19 26	Mo 3 10 17 24 31
Di 2 9 16 23 30	Di 6 13 20 27	Di 4 11 18 25
Mi 3 10 17 24 31	Mi 7 14 21 28	Mi 5 12 19 26
Do 4 11 18 25	Do 1 8 15 22 29	Do 6 13 20 27
Fr 5 12 19 26	Fr 2 9 16 23 30	Fr 7 14 21 28
Sa 6 13 20 27	Sa 3 10 17 24	Sa 1 8 15 22 29
So 7 14 21 28	So 4 11 18 25	So 2 9 16 23 30

### Schulferien NRW

Sommerferien 2022 27.06.-09.08.  
Herbstferien 2022 04.10.-15.10.  
Weihnachtsferien 2022 23.12.-06.01.  
Osterferien 2023 03.03.-14.03.  
Sommerferien 2023 22.06.-04.08.

### Besondere Tage

03.10.2022 Tag der deutschen Einheit  
01.11.2022 Allerheiligen  
25.12.2022 1. Weihnachtstag  
26.12.2022 2. Weihnachtstag  
01.01.2023 Neujahr  
16.02.2023 Weiberfastnacht  
20.02.2023 Rosenmontag  
21.02.2023 Klingeldienstag  
07.03.2023 Karfreitag  
10.03.2023 Ostermontag  
01.05.2023 Tag der Arbeit  
18.05.2023 Christi Himmelfahrt  
29.05.2023 Pfingstmontag  
08.06.2023 Fronleichnam