

**Volkshochschule Dülmen-Haltern am See-Havixbeck****Entwurf des VHS-Programmes für das Schuljahr 2023/2024**

| <b>Kurs-Nr:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Kurstitel</b>                                                     | <b>Dozent</b>          | <b>Kursort</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------|
| <b>Programmbereich 1: Aktuelles Forum</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                      |                        |                |
| Der wohl vielfältigste Programmbereich der VHS „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ lässt viel Raum für aktuelle gesellschaftspolitische Entwicklungen. Die große Bandbreite interessanter aktueller Themen unterstützt das Hauptanliegen dieses Fachbereiches, das Interesse an gesellschaftlichen und politischen Themen zu wecken, und so die Bildungsteilhabe - unabhängig von Milieuzugehörigkeit - zu erhöhen und die Informationskompetenz jedes Einzelnen zu verbessern. Auch geht es um die Auseinandersetzung mit Themen zur Nachhaltigkeit, der interkulturellen Kompetenz oder kunsthistorische Themen – das Angebot ist groß und bunt. |                                                                      |                        |                |
| <b>VHS - divers</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                      |                        |                |
| 23241007                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Die Geschichte der deutschen Schwulen- und Lesben-Bewegung...        | Dr. Stefan Sudmann     | Dülmen         |
| 23241008                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Erklär mir die Sterne - Gendern?<br>Worum geht's hier eigentlich?    | Esther Joy Dohmen      | Dülmen         |
| 23241009                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Human Library - unjudge someone                                      | Esther Joy Dohmen      | Dülmen         |
| 23241010                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wir sind doch längst emanzipiert                                     | Alexandra Zykonov      | Dülmen         |
| <b>VHS - politisch</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                      |                        |                |
| 23241004                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jüdisch jetzt!                                                       | Andrea von Treuenfeld  | Dülmen         |
| 23241005                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Eine Hommage an Oskar Schindler                                      | Tim Prose              | Haltern am See |
| 23241101                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Führung im Atomwaffenlager Visbeck                                   | Mathias Kania          | Dülmen         |
| 23241102                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Führung im Atomwaffenlager Visbeck                                   | Hans Ellenbeck         | Dülmen         |
| 23241103                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Führung im Atomwaffenlager Visbeck                                   | Franziska Diekmann     | Dülmen         |
| 23241104                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Führung im Atomwaffenlager Visbeck                                   | Volker Dunker          | Dülmen         |
| 23241105                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Führung im Atomwaffenlager Visbeck                                   | Hans Ellenbeck         | Dülmen         |
| 23241105Z                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Führung im Atomwaffenlager Visbeck                                   | Hans Ellenbeck         | Dülmen         |
| 23241106                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Führung im Atomwaffenlager Visbeck                                   | Mathias Kania          | Dülmen         |
| 23241106Z                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Führung im Atomwaffenlager Visbeck                                   | Volker Dunker          | Dülmen         |
| 23241107                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Führung im Atomwaffenlager Visbeck                                   | Franziska Diekmann     | Dülmen         |
| 23241108                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Führung im Atomwaffenlager Visbeck                                   | Franziska Diekmann     | Dülmen         |
| 23241109                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Führung im Atomwaffenlager Visbeck                                   | Joachim Holländer      | Dülmen         |
| 23241110                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Führung im Atomwaffenlager Visbeck                                   | Joachim Holländer      | Dülmen         |
| 23241111                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Führung im Atomwaffenlager Visbeck                                   | Mathias Kania          | Dülmen         |
| 23241112                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Führung im Atomwaffenlager Visbeck                                   | Mathias Kania          | Dülmen         |
| 23241113                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Führung im Atomwaffenlager Visbeck                                   | Franziska Diekmann     | Dülmen         |
| 23241114                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Führung im Atomwaffenlager Visbeck                                   | Joachim Holländer      | Dülmen         |
| 23241115                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Führung im Atomwaffenlager Visbeck                                   | Franziska Diekmann     | Dülmen         |
| 23241116                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Führung im Atomwaffenlager Visbeck                                   | Franziska Diekmann     | Dülmen         |
| 23241117                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Führung im Atomwaffenlager Visbeck                                   | Hans Ellenbeck         | Dülmen         |
| 23241118                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Führung im Atomwaffenlager Visbeck                                   | Hans Ellenbeck         | Dülmen         |
| 23241119                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Führung im Atomwaffenlager Visbeck                                   | Mathias Kania          | Dülmen         |
| 23241120                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Führung im Atomwaffenlager Visbeck                                   | Mathias Kania          | Dülmen         |
| 23241121                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Führung im Atomwaffenlager Visbeck                                   | Hans Ellenbeck         | Dülmen         |
| 23241122                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Führung im Atomwaffenlager Visbeck                                   | Joachim Holländer      | Dülmen         |
| 23241123                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Führung im Atomwaffenlager Visbeck                                   | Peter Winkens          | Dülmen         |
| 23241124                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Führung im Atomwaffenlager Visbeck                                   | Peter Winkens          | Dülmen         |
| 23241125                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Führung im Atomwaffenlager Visbeck                                   | Peter Winkens          | Dülmen         |
| 23241126                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Führung im Atomwaffenlager Visbeck                                   | Volker Dunker          | Dülmen         |
| 23241127                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Führung im Atomwaffenlager Visbeck                                   | Peter Winkens          | Dülmen         |
| <b>VHS - unterwegs</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                      |                        |                |
| 23241000                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Südtirol & Dolomiten                                                 | Stephan Schulz         | Dülmen         |
| 23241001                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | The long ride home                                                   | Günter J. Wamser       | Dülmen         |
| 23241002                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Multivisionsshow:<br>Schottland –Schlösser-Whisky-Dudelsack          | Jürgen Schütte         | Dülmen         |
| 23241041                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Belgien: Drei Sprachen, drei Regionen, ein Staat -<br>Studienseminar | Dr. Ulrike Hindersmann | Ortsfrei       |

|                            |                                                                         |                         |                        |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------|
| <b>VHS - Natur</b>         |                                                                         |                         |                        |
| 23241042                   | Gartenvortrag                                                           | Anja Birne              | Dülmen                 |
| 23241311                   | Exkursion durch die Westrupe Heide:<br>Von Ameisenlöwen und Heidebauern | Heike Kalfhues          | Ortsfrei               |
| 23241312                   | Die Brunft der Hirsche im Naturwildpark in Dülmen                       | Udo Wellerdieck         | Ortsfrei               |
| <b>VHS -Kunst</b>          |                                                                         |                         |                        |
| 23241006                   | Ausstellungseröffnung Psychiatrie                                       |                         | Dülmen                 |
| 23241028                   | Chagall, Matisse, Miró - Made in Paris                                  | Dr. Gaby Lepper-Mainzer | Haltern am See         |
| 23241029                   | NUDE Der nackte Körper als Inspiration                                  | Dr. Gaby Lepper-Mainzer | Dülmen                 |
| <b>VHS - Gut zu wissen</b> |                                                                         |                         |                        |
| 23241003                   | Europäisches Verbraucherzentrum Deutschland                             |                         | Dülmen                 |
| 23241011                   | Female Finance                                                          | Margret Homann          | Dülmen                 |
| 23241012                   | Young Money                                                             | Margret Homann          | Dülmen                 |
| 23241013                   | Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung                                | Margret Homann          | Haltern am See         |
| 23241014                   | Verbraucherschutz - Immobilien Finanzierung                             | Thomas Hentschel        | Dülmen                 |
| 23241015                   | Verbraucherschutz - Nachhaltige Geldanlage                              | Thomas Hentschel        | Dülmen                 |
| 23241016                   | Zero Waste für Einsteiger:innen                                         |                         | Dülmen                 |
| 232410161                  | Das Umweltkonto                                                         |                         | Dülmen                 |
| 23241017                   | Testamente - richtig gestalten und Erbstreitigkeiten vermeiden          | Petra Scholz            | Haltern am See         |
| 23241018                   | Mediation - Konflikte anders lösen                                      | Petra Scholz            | Haltern am See         |
| 23241019                   | Pferde – die rechtlichen Aspekte rund um's Pferd                        | Petra Scholz            | Dülmen                 |
| 23241020                   | Wenn Hunde spielen                                                      | Gerd Köhler             | Live<br>Online Seminar |
| 23241021                   | Wenn mein Hund mir etwas sagen möchte                                   | Gerd Köhler             | Dülmen                 |
| 23241022                   | Pedelec und E-Bike                                                      | Thomas Schwenken        | Haltern am See         |
| 23241023                   | Pedelec und E-Bike                                                      | Christoph Becker        | Dülmen                 |
| 23241024                   | Pedelec und E-Bike                                                      | Thomas Schwenken        | Haltern am See         |
| 23241025                   | Pedelec und E-Bike                                                      | Christoph Becker        | Dülmen                 |
| 23241026                   | Schach für Einsteiger:innen                                             | Horst Gehlen            | Dülmen                 |
| 23241027                   | Schach für Einsteiger:innen                                             | Horst Gehlen            | Dülmen                 |

**Programmbereich 2: Kultur – Gestalten**

Unter dem Oberbegriff „Kultur – Gestalten“ werden Literaturkurse, handwerkliche Angebote, Kunst-Workshops, diverse Foto-Seminare und auch immer wieder aktuelle Trends aus dem Bereich kreatives Gestalten angeboten. Im künstlerischen Prozess des Ausprobierens findet eine Auseinandersetzung mit sich selbst und der Welt statt. Auf diese Weise werden Bildungsprozesse angestoßen, die den Mut zur Fantasie und zum Experiment befeuern und den kritischen Umgang mit medialen Alltagsphänomenen fördern. Die Teilnehmer:innen können hier ihre sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale weiterentwickeln und entfalten.

**Literatur**

|          |                                                        |                         |           |
|----------|--------------------------------------------------------|-------------------------|-----------|
| 23242100 | Lesen alter Schriften - Einführung in die Paläographie | Dr. Stefan Sudmann      | Dülmen    |
| 23242101 | Literatur am Morgen - Ein Lese- und Gesprächskreis     | Christa Degemann-Lickes | Havixbeck |
| 23242102 | Literatur am Morgen - Ein Lese- und Gesprächskreis     | Christa Degemann-Lickes | Havixbeck |

**Malen und Zeichnen**

|          |                                               |                         |                |
|----------|-----------------------------------------------|-------------------------|----------------|
| 23242200 | Zeichnen Modul 1                              | Udo Schotten            | Dülmen         |
| 23242201 | Zeichnen Modul 1                              | Udo Schotten            | Havixbeck      |
| 23242202 | Zeichnen Modul 2                              | Udo Schotten            | Dülmen         |
| 23242203 | Zeichnen Modul 2                              | Udo Schotten            | Havixbeck      |
| 23242204 | Zeichnen Modul 3                              | Udo Schotten            | Dülmen         |
| 23242205 | Urban Sketching in Dülmen                     | Udo Schotten            | Dülmen         |
| 23242206 | Urban Sketching in Dülmen                     | Udo Schotten            | Dülmen         |
| 23242207 | Zeichnen in der Natur: Der Wildpark in Dülmen | Martin Korte            | Dülmen         |
|          | Zeichnen in der Natur:                        |                         |                |
| 23242208 | Das Sondermunitionsdepot Visbeck              | Martin Korte            | Dülmen         |
| 23242209 | Japanischer Farbholzschnitt                   | Martin Korte            | Dülmen         |
| 23242210 | Japanischer Farbholzschnitt                   | Martin Korte            | Dülmen         |
| 23242211 | Handlettering-Workshop - Wintermotive         | Olga Pelster            | Dülmen         |
| 23242212 | Handlettering-Workshop - Wintermotive         | Olga Pelster            | Haltern am See |
| 23242213 | Handlettering-Workshop - Frühlingmotive       | Olga Pelster            | Haltern am See |
| 23242214 | Handlettering-Workshop - Frühlingmotive       | Olga Pelster            | Dülmen         |
| 23242215 | Brushlettering-Workshop                       | Olga Pelster            | Haltern am See |
| 23242216 | Schnupperkurs Aquarellmalerei                 | Martin Korte            | Dülmen         |
|          | "Von der Pike auf...":                        |                         |                |
| 23242217 | Grundlagen und Techniken der Aquarellmalerei  | Martin Korte            | Dülmen         |
|          | "Von der Pike auf...":                        |                         |                |
| 23242218 | Grundlagen und Techniken der Aquarellmalerei  | Martin Korte            | Dülmen         |
|          | "Von der Pike auf...":                        |                         |                |
| 23242219 | Grundlagen und Techniken der Aquarellmalerei  | Martin Korte            | Dülmen         |
| 23242220 | Aquarellmalerei                               | Olga Pelster            | Haltern am See |
| 23242221 | Aquarellmalerei                               | Olga Pelster            | Haltern am See |
| 23242222 | Aquarellmalerei                               | Olga Pelster            | Haltern am See |
| 23242223 | Aquarellmalerei                               | Olga Pelster            | Haltern am See |
| 23242224 | Aquarellmalerei                               | Olga Pelster            | Haltern am See |
| 23242225 | Malen mit Aquarell- und/oder Acrylfarben      | Dr. Gaby Lepper-Mainzer | Dülmen         |
| 23242226 | Malen mit Aquarell- und/oder Acrylfarben      | Dr. Gaby Lepper-Mainzer | Dülmen         |
| 23242227 | Malen mit Aquarell- und/oder Acrylfarben      | Dr. Gaby Lepper-Mainzer | Dülmen         |
| 23242228 | Malen mit Aquarell- und/oder Acrylfarben      | Dr. Gaby Lepper-Mainzer | Dülmen         |
| 23242229 | Das große Format in Öl oder Acryl             | Udo Schotten            | Dülmen         |
| 23242230 | After Work Painting                           | Romy Dircks             | Dülmen         |
| 23242231 | After Work Painting                           | Romy Dircks             | Dülmen         |
| 23242232 | Wochenend-Workshop: Abstrakte Landschaft      | Romy Dircks             | Dülmen         |
| 23242233 | Wochenend-Workshop: Blumenmalerei             | Romy Dircks             | Dülmen         |
| 23242234 | Kunst gemeinsam erleben                       | Viola Schledorn         | Haltern am See |
| 23242235 | Kunst gemeinsam erleben                       | Viola Schledorn         | Haltern am See |
| 23242236 | Kunst gemeinsam erleben                       | Viola Schledorn         | Haltern am See |

**Handwerken und Gestalten**

|          |                                               |                   |                |
|----------|-----------------------------------------------|-------------------|----------------|
| 23242300 | Töpfern                                       | Bernd Heßner      | Haltern am See |
| 23242301 | Töpfern                                       | Bernd Heßner      | Haltern am See |
| 23242302 | Töpfern                                       | Bernd Heßner      | Haltern am See |
| 23242303 | Töpfern                                       | Bernd Heßner      | Haltern am See |
| 23242304 | Töpfern                                       | Bernd Heßner      | Haltern am See |
| 23242305 | Mosaik Workshop                               | Annette Böhm      | Haltern am See |
| 23242306 | Mosaik Workshop                               | Annette Böhm      | Haltern am See |
| 23242307 | Engel und Wichtel - Weihnachtliche Plastiken  | Barbara Walkötter | Dülmen         |
| 23242308 | Frauen, Fische oder Vögel - Gartenschönheiten | Barbara Walkötter | Haltern am See |
| 23242309 | Luftige Mobiles bauen                         | Ulrike Schmid     | Dülmen         |

|                      |                                                          |                      |                |
|----------------------|----------------------------------------------------------|----------------------|----------------|
| 23242310             | Luftige Mobiles bauen                                    | Ulrike Schmid        | Dülmen         |
| 23242311             | Kreativwerkstatt: Kreativ gestalten mit Beton und Blumen | Silvia Hövener       | Dülmen         |
| 23242312             | Kreativwerkstatt: Skandinavischer Tannenbaum             | Silvia Hövener       | Dülmen         |
| 23242313             | Kreativwerkstatt: Adventskränze binden                   | Silvia Hövener       | Dülmen         |
| 23242314             | Kreativwerkstatt: Gestalten mit Trockenblumen            | Silvia Hövener       | Dülmen         |
| 23242315             | Kreativwerkstatt: Sommerkränze binden                    | Silvia Hövener       | Dülmen         |
| 23242400             | Gold & Silber schmieden                                  | Katja Osterhoff-Genz | Haltern am See |
| 23242401             | Gold & Silber schmieden                                  | Katja Osterhoff-Genz | Haltern am See |
| 23242402             | Schrottplastiken - Elektroschweißen                      | Regine Rostalski     | Ortsfrei       |
| 23242403             | Schrottplastiken - Elektroschweißen                      | Regine Rostalski     | Ortsfrei       |
| <b>Textilien</b>     |                                                          |                      |                |
| 23242500             | Das kleine 1x1 des Nähens                                | Ulrike Schmid        | Dülmen         |
| 23242501             | Das kleine 1x1 des Nähens                                | Ulrike Schmid        | Dülmen         |
| 23242502             | Das kleine 1x1 des Nähens                                | Sabine Franz         | Dülmen         |
| 23242503             | Das kleine 1x1 des Nähens                                | Sabine Franz         | Dülmen         |
| 23242504             | Das kleine 1x1 des Nähens                                | Ulrike Schmid        | Dülmen         |
| 23242505             | Das kleine 1x1 des Nähens                                | Sylvia Scharfenberg  | Haltern am See |
| 23242506             | Das kleine 1x1 des Nähens                                | Sabine Franz         | Dülmen         |
| 23242507             | Das kleine 1x1 des Nähens                                | Ulrike Schmid        | Dülmen         |
| 23242508             | Das kleine 1x1 des Nähens                                | Sabine Franz         | Dülmen         |
| 23242509             | Das kleine 1x1 des Nähens                                | Sabine Franz         | Dülmen         |
| 23242510             | Das kleine 1x1 des Nähens                                | Ulrike Schmid        | Dülmen         |
| 23242511             | Das kleine 1x1 des Nähens                                | Ulrike Schmid        | Dülmen         |
| 23242512             | Das kleine 1x1 des Nähens                                | Sabine Franz         | Dülmen         |
| 23242513             | Das kleine 1x1 des Nähens                                | Sabine Franz         | Dülmen         |
| 23242514             | Das kleine 1x1 des Nähens                                | Sabine Franz         | Dülmen         |
| 23242515             | Das kleine 1x1 des Nähens                                | Ulrike Schmid        | Dülmen         |
| 23242516             | Das kleine 1x1 des Nähens                                | Ulrike Schmid        | Dülmen         |
| 23242517             | Das kleine 1x1 des Nähens                                | Sabine Franz         | Dülmen         |
| 23242518             | Das kleine 1x1 des Nähens                                | Sabine Franz         | Dülmen         |
| 23242519             | Weihnachtsnähen                                          | Ulrike Schmid        | Dülmen         |
| 23242520             | Bunte Stoffreste verwerten mit Hundertwasser-Motiven     | Ulrike Schmid        | Dülmen         |
| <b>Fotografieren</b> |                                                          |                      |                |
| 23242600             | Fotografie Grundlagen                                    | Waldemar Plettau     | Haltern am See |
| 23242601             | Fotografie Grundlagen                                    | Waldemar Plettau     | Haltern am See |
| 23242602             | Fotografie Aufbaukurs                                    | Waldemar Plettau     | Haltern am See |
| 23242603             | Fotografie Aufbaukurs                                    | Waldemar Plettau     | Haltern am See |
| 23242604             | Fotografie-Workshop: Wie entsteht ein gutes Foto?        | Dietmar Rabich       | Havixbeck      |
| 23242605             | Grundkurs Fotografie                                     | Dietmar Rabich       | Dülmen         |
| 23242606             | Grundkurs Fotografie                                     | Dietmar Rabich       | Dülmen         |
| 23242607             | Aufbaukurs Fotografie                                    | Dietmar Rabich       | Dülmen         |
| 23242608             | Nachtfotografie                                          | Dietmar Rabich       | Dülmen         |
| 23242609             | Reisefotografie                                          | Dietmar Rabich       | Dülmen         |
| 23242610             | Bildgestaltung in der Fotografie                         | Dietmar Rabich       | Dülmen         |
|                      | Fotowalk: Reise in die Vergangenheit:                    |                      |                |
| 23242611             | Munitionslager Dülmen-Visbeck                            | Dietmar Rabich       | Dülmen         |
| 23242612             | Fotowalk: Fotografieren unter Wildpferden                | Dietmar Rabich       | Dülmen         |

### Programmbereich 3: Gesundheit

Das Bildungsangebot umfasst ein ganzheitliches Gesundheitstraining, das auf die Vermittlung von gesundheitsrelevantem Wissen für Körper und Geist abzielt. Dieses „Mind & Body“ orientierte Angebot soll die selbstregulierenden Kompetenzen mobilisieren und nachhaltig erweitern. Ziel ist die Entwicklung von gesundheitsförderlichen Handlungsstrategien, die sich sinnvoll in den Alltag integrieren lassen. Aus den Bereichen Verhaltenstherapie, Stressbewältigung, Entspannung, Bewegung und Ernährung sind dafür Angebote zusammengestellt worden, die einzeln oder in Kombination angewandt werden können. Dabei arbeitet die VHS auch mit anderen Trägern der Gesundheitsfürsorge zusammen.

Wir widmen uns Themen wie: After-work cooking für die schnelle und gesunde Ernährung am Feierabend aber auch Slow Food für Genießer\*innen, gesunde vegetarische oder vegane Küche sowie Genuss-Menüs aus regionalen Zutaten. Gemeinsam kochen, einander kennenlernen, sich auf Augenhöhe begegnen und mit Neugier und Interesse die Rezepte anderer Regionen in Deutschland und Europa aber auch Spezialitäten ferner Länder und Kulturen zu kochen und zu probieren, ist ein wichtiger Aspekt gegenseitiger Wertschätzung.

#### Entspannung und Heilpflanzen

|           |                                                                         |                              |                        |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------|
| 23243008  | Dülmener Gesundheitsforum "Hüftgelenk"                                  | Dr. med. Dirk-Sven Jakob     | Dülmen                 |
| 23243009  | Dülmener Gesundheitsforum "Geburt"                                      |                              | Dülmen                 |
| 23243010  | Dülmener Gesundheitsforum "COPD"                                        | Dr. med. Klaus-Peter Czudaj  | Dülmen                 |
| 23243011  | Dülmener Gesundheitsforum<br>"Leisten-, Nabel-, Narbenbruch - Was tun?" | Dr. med. Daniel Van der Kemp | Dülmen                 |
| 23243012  | Naturkosmetik – natürlich schön                                         | Jana Svensson                | Dülmen                 |
| 23243013  | Naturkosmetik – natürlich schön                                         | Jana Svensson                | Dülmen                 |
| 23243014  | Willkommen Gelassenheit - Wege aus der Stressspirale                    | Birthe-Isabell Mayer         | Haltern am See         |
| 23243015  | Stressbewältigung - Tagesseminar zur<br>Burnoutprävention               | Birthe-Isabell Mayer         | Dülmen                 |
| 23243016  | Wochenend-Kurs: Grundlagen der Achtsamkeit und<br>des positiven Denkens | Birthe-Isabell Mayer         | Dülmen                 |
| 23243017  | Feldenkrais-Methode                                                     | Regine Schröder              | Havixbeck              |
| 23243018  | Feldenkrais-Methode                                                     | Regine Schröder              | Havixbeck              |
| 23243019  | Feldenkrais-Methode                                                     | Regine Schröder              | Havixbeck              |
| 23243020  | Feldenkrais-Methode                                                     | Regine Schröder              | Havixbeck              |
| 23243021  | Qigong                                                                  | Conzilia Klein               | Dülmen                 |
| 23243022  | Qigong                                                                  | Conzilia Klein               | Dülmen                 |
| 23243023  | Qigong                                                                  | Conzilia Klein               | Dülmen                 |
| 23243024  | Qigong                                                                  | Conzilia Klein               | Dülmen                 |
| 23243100  | Qigong Yangsheng                                                        | Bettina Kuhn                 | Dülmen                 |
| 23243101  | Qigong Yangsheng                                                        | Bettina Kuhn                 | Dülmen                 |
| 23243102  | Qigong Yangsheng                                                        | Bettina Kuhn                 | Dülmen                 |
| 232431021 | Qigong: Körper, Geist und Seele in Balance bringen                      | Ottília Sluschny             | Dülmen                 |
| 232431022 | Qigong: Körper, Geist und Seele in Balance bringen                      | Ottília Sluschny             | Dülmen                 |
| 232431023 | Qigong: Körper, Geist und Seele in Balance bringen                      | Ottília Sluschny             | Dülmen                 |
| 232431024 | Qigong: Körper, Geist und Seele in Balance bringen                      | Ottília Sluschny             | Dülmen                 |
| 23243103  | Tai-Chi (Yang-Stil)                                                     | Conzilia Klein               | Dülmen                 |
| 23243104  | Tai-Chi (Yang-Stil)                                                     | Conzilia Klein               | Dülmen                 |
| 23243105  | Tai-Chi (Yang-Stil)                                                     | Conzilia Klein               | Dülmen                 |
| 23243106  | Tai-Chi (Yang-Stil)                                                     | Conzilia Klein               | Dülmen                 |
| 23243107  | Yoga am Morgen                                                          | Gabriele Karow               | Haltern am See         |
| 23243108  | Yoga am Morgen                                                          | Gabriele Karow               | Haltern am See         |
| 23243109  | Yoga am Morgen                                                          | Gabriele Karow               | Haltern am See         |
| 23243110  | Yoga am Morgen                                                          | Gabriele Karow               | Haltern am See         |
| 23243111  | Yoga Sanft                                                              | Petra Wiechert               | Dülmen                 |
| 23243112  | Yoga Sanft                                                              | Petra Wiechert               | Dülmen                 |
| 23243113  | Yoga Sanft                                                              | Petra Wiechert               | Dülmen                 |
| 232431141 | Yoga Sanft                                                              | Petra Wiechert               | Dülmen                 |
| 23243115  | Mild Flow meets Yin Yoga (online)                                       | Britta Lojack                | Live Online<br>Seminar |
| 23243116  | Mild Flow meets Yin Yoga (online)                                       | Britta Lojack                | Live Online<br>Seminar |
| 23243117  | Mild Flow meets Yin Yoga (online)                                       | Britta Lojack                | Live Online<br>Seminar |
| 23243118  | Mild Flow meets Yin Yoga (online)                                       | Britta Lojack                | Live Online<br>Seminar |
| 23243119  | Hatha Yoga - Kraftquelle für den Alltag                                 | Christiane Zink              | Dülmen                 |
| 23243120  | Hatha Yoga - Kraftquelle für den Alltag                                 | Christiane Zink              | Dülmen                 |
| 23243121  | Hatha Yoga - Kraftquelle für den Alltag                                 | Christiane Zink              | Dülmen                 |

|                |                                                        |                     |                |
|----------------|--------------------------------------------------------|---------------------|----------------|
| 23243122       | Hatha Yoga - Kraftquelle für den Alltag                | Christiane Zink     | Dülmen         |
| 23243123       | Hatha Yoga für Fortgeschrittene                        | Christiane Zink     | Dülmen         |
| 23243124       | Hatha Yoga für Fortgeschrittene                        | Christiane Zink     | Dülmen         |
| 23243125       | Hatha Yoga für Fortgeschrittene                        | Christiane Zink     | Dülmen         |
| 23243126       | Hatha Yoga für Fortgeschrittene                        | Christiane Zink     | Dülmen         |
| 23243127       | Hatha Yoga für Bewegungsfreudige                       | Petra Wiechert      | Dülmen         |
| 23243128       | Hatha Yoga für Bewegungsfreudige                       | Petra Wiechert      | Dülmen         |
| 23243129       | After Work Yoga - Entspannt in den Feierabend          | Gabriele Karow      | Dülmen         |
| 23243130       | After Work Yoga - Entspannt in den Feierabend          | Gabriele Karow      | Dülmen         |
| 23243131       | After Work Yoga - Entspannt in den Feierabend          | Gabriele Karow      | Dülmen         |
| 23243132       | After Work Yoga - Entspannt in den Feierabend          | Gabriele Karow      | Dülmen         |
| 23243133       | After Work Yoga - Entspannt in den Feierabend          | Gabriele Karow      | Dülmen         |
| 23243134       | After Work Yoga - Entspannt in den Feierabend          | Gabriele Karow      | Dülmen         |
| 23243135       | After Work Yoga - Entspannt in den Feierabend          | Gabriele Karow      | Dülmen         |
| 23243136       | After Work Yoga - Entspannt in den Feierabend          | Gabriele Karow      | Dülmen         |
| 23243137       | After Work Yoga - Entspannt in den Feierabend          | Gabriele Karow      | Dülmen         |
| 23243138       | After Work Yoga - Entspannt in den Feierabend          | Gabriele Karow      | Dülmen         |
| 23243139       | After Work Yoga - Entspannt in den Feierabend          | Gabriele Karow      | Dülmen         |
| 23243140       | After Work Yoga - Entspannt in den Feierabend          | Gabriele Karow      | Dülmen         |
| 23243141       | After Work Yoga - Entspannt in den Feierabend          | Gabriele Karow      | Haltern am See |
| 23243142       | After Work Yoga - Entspannt in den Feierabend          | Gabriele Karow      | Haltern am See |
| 23243143       | After Work Yoga - Entspannt in den Feierabend          | Gabriele Karow      | Haltern am See |
| 23243144       | After Work Yoga - Entspannt in den Feierabend          | Gabriele Karow      | Haltern am See |
| 23243145       | Yogilates                                              | Sabine Scholl       | Dülmen         |
| 23243146       | Yogilates                                              | Sabine Scholl       | Dülmen         |
| 23243147       | Yogilates                                              | Sabine Scholl       | Dülmen         |
| 23243148       | Yogilates                                              | Sabine Scholl       | Dülmen         |
| <b>Fitness</b> |                                                        |                     |                |
| 23243149       | Fit mit Yoga                                           | Olga Pelster        | Haltern am See |
| 23243150       | Fit mit Yoga                                           | Olga Pelster        | Haltern am See |
| 23243151       | Fit mit Yoga                                           | Olga Pelster        | Haltern am See |
| 23243152       | Fit mit Yoga                                           | Olga Pelster        | Haltern am See |
| 23243200       | Fitness und Yoga                                       | Angelika Adam       | Haltern am See |
| 23243201       | Fitness und Yoga                                       | Angelika Adam       | Haltern am See |
| 23243202       | Fitness und Yoga                                       | Angelika Adam       | Haltern am See |
| 23243203       | Fitness und Yoga                                       | Angelika Adam       | Haltern am See |
| 23243204       | Fit und entspannt in den Feierabend                    | Anke Raffelt        | Haltern am See |
| 23243205       | Fit und entspannt in den Feierabend                    | Anke Raffelt        | Haltern am See |
| 23243206       | Fit und entspannt in den Feierabend                    | Anke Raffelt        | Haltern am See |
| 23243207       | Fit und entspannt in den Feierabend                    | Anke Raffelt        | Haltern am See |
| 23243208       | Fitness für alle                                       | Dennis Kuchenbecker | Havixbeck      |
| 23243209       | Fitness für alle                                       | Dennis Kuchenbecker | Havixbeck      |
| 23243210       | Fitness für alle                                       | Dennis Kuchenbecker | Havixbeck      |
| 23243211       | Fitness für alle                                       | Dennis Kuchenbecker | Havixbeck      |
| 23243212       | Fitness für alle                                       | Dennis Kuchenbecker | Havixbeck      |
| 23243213       | Fitness für alle                                       | Dennis Kuchenbecker | Havixbeck      |
| 23243214       | Fitness- und Funktionsgymnastik - für Männer & Frauen! | Helga Michejda      | Dülmen         |
| 23243215       | Fitness- und Funktionsgymnastik - für Männer & Frauen! | Helga Michejda      | Dülmen         |
| 23243216       | Fitness- und Funktionsgymnastik - für Männer & Frauen! | Helga Michejda      | Dülmen         |
| 23243217       | Fitness- und Funktionsgymnastik - für Männer & Frauen! | Helga Michejda      | Dülmen         |
| 23243218       | Fitness- und Funktionsgymnastik - für Männer & Frauen! | Helga Michejda      | Dülmen         |
| 23243219       | Fitness- und Funktionsgymnastik - für Männer & Frauen! | Helga Michejda      | Dülmen         |
| 23243222       | Fitness- und Funktionsgymnastik                        | Anke Raffelt        | Haltern am See |
| 23243223       | Fitness- und Funktionsgymnastik                        | Anke Raffelt        | Haltern am See |
| 23243224       | Fitness- und Funktionsgymnastik                        | Anke Raffelt        | Haltern am See |
| 23243225       | Fitness- und Funktionsgymnastik                        | Anke Raffelt        | Haltern am See |
| 23243226       | Dem Rücken etwas Gutes tun - für Frauen                | Wilma Rickert       | Dülmen         |
| 23243227       | Dem Rücken etwas Gutes tun - für Frauen                | Wilma Rickert       | Dülmen         |
| 23243228       | Dem Rücken etwas Gutes tun - für Frauen                | Wilma Rickert       | Dülmen         |
| 23243229       | Dem Rücken etwas Gutes tun - für Frauen                | Wilma Rickert       | Dülmen         |
| 23243230       | Dem Rücken etwas Gutes tun - für Frauen                | Wilma Rickert       | Dülmen         |
| 23243231       | Dem Rücken etwas Gutes tun - für Frauen                | Wilma Rickert       | Dülmen         |
| 23243232       | Dem Rücken etwas Gutes tun - für Frauen                | Wilma Rickert       | Dülmen         |
| 23243233       | Dem Rücken etwas Gutes tun - für Frauen                | Wilma Rickert       | Dülmen         |
| 232432331      | Funktionsgymnastik                                     | Conzilia Klein      | Dülmen         |

|                   |                                                                           |                   |                |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|
| 232432332         | Funktionsgymnastik                                                        | Conzilia Klein    | Dülmen         |
| 232432333         | Funktionsgymnastik                                                        | Conzilia Klein    | Dülmen         |
| 232432334         | Funktionsgymnastik                                                        | Conzilia Klein    | Dülmen         |
| 23243234          | Stärkung und Kräftigung des Bewegungsapparates durch Gymnastik nach Musik | Friederike Kuhn   | Dülmen         |
| 23243235          | Stärkung und Kräftigung des Bewegungsapparates durch Gymnastik nach Musik | Friederike Kuhn   | Dülmen         |
| 23243236          | Stärkung und Kräftigung des Bewegungsapparates durch Gymnastik nach Musik | Friederike Kuhn   | Dülmen         |
| 23243237          | Fit mit Gymnastik und Ballsport                                           | Maria Wiesweg     | Dülmen         |
| 23243238          | Fit mit Gymnastik und Ballsport                                           | Maria Wiesweg     | Dülmen         |
| 23243239          | Fit mit Gymnastik und Ballsport                                           | Maria Wiesweg     | Dülmen         |
| 23243240          | Fit mit Gymnastik und Ballsport                                           | Maria Wiesweg     | Dülmen         |
| 23243241          | Aktiv für die Gesundheit! - ein Angebot für Männer und Frauen             | Barbara Heidemann | Dülmen         |
| 23243242          | Aktiv für die Gesundheit! - ein Angebot für Männer und Frauen             | Barbara Heidemann | Dülmen         |
| 23243243          | Volleyball                                                                | Lisa Middendorf   | Dülmen         |
| 23243244          | Volleyball                                                                | Lisa Middendorf   | Dülmen         |
| 23243245          | Volleyball                                                                | Lisa Middendorf   | Dülmen         |
| 23243246          | Joyrobic                                                                  | Elena Reich       | Dülmen         |
| 23243247          | Joyrobic                                                                  | Elena Reich       | Dülmen         |
| 23243248          | Joyrobic                                                                  | Elena Reich       | Dülmen         |
| 23243249          | Joyrobic                                                                  | Elena Reich       | Dülmen         |
| 23243250          | ZUMBA® Fitness                                                            | Ramona Mruck      | Dülmen         |
| 23243251          | ZUMBA® Fitness                                                            | Ramona Mruck      | Dülmen         |
| 23243252          | ZUMBA® Fitness                                                            | Ramona Mruck      | Dülmen         |
| 23243253          | ZUMBA® Gold                                                               | Ramona Mruck      | Dülmen         |
| 23243254          | ZUMBA® Gold                                                               | Ramona Mruck      | Dülmen         |
| 23243255          | ZUMBA® Gold                                                               | Ramona Mruck      | Dülmen         |
| 23243256          | Sport für Unsportliche                                                    | Wolfgang Dietel   | Haltern am See |
| 23243257          | Sport für Unsportliche                                                    | Wolfgang Dietel   | Haltern am See |
| 23243258          | Sport für Unsportliche                                                    | Wolfgang Dietel   | Haltern am See |
| 23243259          | Sport für Unsportliche                                                    | Wolfgang Dietel   | Haltern am See |
| <b>Aqua-Kurse</b> |                                                                           |                   |                |
| 23243300          | Sole-Wassergymnastik                                                      | Brigitte Böker    | Dülmen         |
| 23243301          | Sole-Wassergymnastik                                                      | Brigitte Böker    | Dülmen         |
| 23243302          | Sole-Wassergymnastik                                                      | Brigitte Böker    | Dülmen         |
| 23243303          | Sole-Wassergymnastik                                                      | Brigitte Böker    | Dülmen         |
| 23243304          | Aqua-Jogging - im Tiefwasser                                              | Maria Wiesweg     | Dülmen         |
| 23243305          | Aqua-Jogging - im Tiefwasser                                              | Maria Wiesweg     | Dülmen         |
| 23243306          | Aqua-Jogging - im Tiefwasser                                              | Maria Wiesweg     | Dülmen         |
| 23243307          | Aqua-Jogging - im Tiefwasser                                              | Maria Wiesweg     | Dülmen         |
| 23243308          | Aqua-Jogging - im Tiefwasser                                              | Maria Wiesweg     | Dülmen         |
| 23243309          | Aqua-Jogging - im Tiefwasser                                              | Maria Wiesweg     | Dülmen         |
| 23243310          | Aqua-Jogging - im Tiefwasser                                              | Maria Wiesweg     | Dülmen         |
| 23243311          | Aqua-Jogging - im Tiefwasser                                              | Maria Wiesweg     | Dülmen         |
| 23243312          | Aqua-Jogging - im Tiefwasser                                              | Catherine Ramberg | Dülmen         |
| 23243313          | Aqua-Jogging - im Tiefwasser                                              | Catherine Ramberg | Dülmen         |
| 23243314          | Aqua-Jogging - im Tiefwasser                                              | Catherine Ramberg | Dülmen         |
| 23243315          | Aqua-Jogging - im Tiefwasser                                              | Catherine Ramberg | Dülmen         |
| 23243316          | Aqua-Jogging - im Tiefwasser                                              | Catherine Ramberg | Dülmen         |
| 23243317          | Aqua-Jogging - im Tiefwasser                                              | Catherine Ramberg | Dülmen         |
| 23243318          | Aqua-Jogging - im Tiefwasser                                              | Catherine Ramberg | Dülmen         |
| 23243319          | Aqua-Jogging - im Tiefwasser                                              | Catherine Ramberg | Dülmen         |
| 23243320          | Aqua Fit & Fun - im Flachwasser                                           | Constanze Hillers | Dülmen         |
| 23243321          | Aqua Fit & Fun - im Flachwasser                                           | Constanze Hillers | Dülmen         |
| 23243322          | Aqua Fit & Fun - im Flachwasser                                           | Constanze Hillers | Dülmen         |
| 23243323          | Aqua Fit & Fun - im Flachwasser                                           | Constanze Hillers | Dülmen         |
| 23243324          | Aqua-Motion - im Flachwasser                                              | Constanze Hillers | Dülmen         |
| 23243325          | Aqua-Motion - im Flachwasser                                              | Constanze Hillers | Dülmen         |
| 23243326          | Aqua-Motion - im Flachwasser                                              | Constanze Hillers | Dülmen         |
| 23243327          | Aqua-Motion - im Flachwasser                                              | Constanze Hillers | Dülmen         |
| 23243328          | Aqua-Fitness-Basic - im Flachwasser                                       | Constanze Hillers | Dülmen         |
| 23243329          | Aqua-Fitness-Basic - im Flachwasser                                       | Constanze Hillers | Dülmen         |

|                                   |                                                                             |                   |           |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------|
| 23243330                          | Aqua-Fitness-Basic - im Flachwasser                                         | Constanze Hillers | Dülmen    |
| 23243331                          | Aqua-Fitness-Basic - im Flachwasser                                         | Constanze Hillers | Dülmen    |
| 23243332                          | Aqua-Fitness-Basic - im Flachwasser                                         | Constanze Hillers | Dülmen    |
| 23243333                          | Aqua-Fitness-Basic - im Flachwasser                                         | Constanze Hillers | Dülmen    |
| 23243334                          | Aqua-Fitness-Basic - im Flachwasser                                         | Constanze Hillers | Dülmen    |
| 23243335                          | Aqua-Fitness-Basic - im Flachwasser                                         | Constanze Hillers | Dülmen    |
| 23243336                          | Herz-Kreislauftraining - Gelenkschonendes Ganzkörpertraining im Flachwasser | Brigitte Böker    | Dülmen    |
| 23243337                          | Herz-Kreislauftraining - Gelenkschonendes Ganzkörpertraining im Flachwasser | Brigitte Böker    | Dülmen    |
| 23243338                          | Herz-Kreislauftraining - Gelenkschonendes Ganzkörpertraining im Flachwasser | Brigitte Böker    | Dülmen    |
| 23243339                          | Herz-Kreislauftraining - Gelenkschonendes Ganzkörpertraining im Flachwasser | Brigitte Böker    | Dülmen    |
| <b>Ernährung und Kochkulturen</b> |                                                                             |                   |           |
| 23243448                          | Kochen wie die alten Römer                                                  | Annette Böhm      | Dülmen    |
| 23243449                          | Kochen wie die alten Römer                                                  | Annette Böhm      | Dülmen    |
| 23243450                          | Spargel- und Erdbeerrezepte                                                 | Rita Frank        | Dülmen    |
| 23243451                          | Schnitzel - die Kunst zu Braten                                             | Rita Frank        | Dülmen    |
| 23243452                          | 4-Gänge Weihnachtsmenü klassisch                                            | Rita Frank        | Dülmen    |
| 232434521                         | 4-Gänge Weihnachtsmenü klassisch                                            | Rita Frank        | Dülmen    |
| 23243453                          | Westfälische Küche                                                          | Rita Frank        | Dülmen    |
| 23243454                          | Suppen - ein Teller voller Wärme                                            | Rita Frank        | Dülmen    |
| 23243455                          | Regionale und saisonale Küche                                               | Rita Frank        | Dülmen    |
| 23243456                          | Traditionelle Küche                                                         | Rita Frank        | Dülmen    |
| 23243457                          | Herzhafte Aufläufe                                                          | Rita Frank        | Dülmen    |
| 23243458                          | Wild aus Wald und Flur                                                      | Rita Frank        | Dülmen    |
| 23243459                          | Kulinarische Weltreise: Amerika                                             | Christian Depel   | Dülmen    |
| 232434591                         | Kulinarische Weltreise: Österreich                                          | Christian Depel   | Havixbeck |
| 232434592                         | Kulinarische Weltreise: Japan                                               | Christian Depel   | Dülmen    |
| 232434593                         | Kulinarische Weltreise: Ungarn                                              | Christian Depel   | Dülmen    |
| 23243460                          | Kulinarische Weltreise: Italien                                             | Karla Kunkel      | Dülmen    |
| 23243461                          | Kulinarische Weltreise: Türkei                                              | Karla Kunkel      | Dülmen    |
| 23243462                          | Kulinarische Weltreise: Spanien                                             | Karla Kunkel      | Dülmen    |
| 23243463                          | Kulinarische Weltreise: Griechenland                                        | Karla Kunkel      | Dülmen    |
| 23243464                          | Kulinarische Weltreise: Thailand                                            | Karla Kunkel      | Dülmen    |
| 23243465                          | Kulinarische Weltreise: Orient                                              | Karla Kunkel      | Dülmen    |
| 23243466                          | Kulinarische Weltreise: Frankreich                                          | Karla Kunkel      | Dülmen    |
| 23243467                          | Kulinarische Weltreise: Südafrika                                           | Karla Kunkel      | Dülmen    |
| 23243468                          | Kulinarische Weltreise: Indien                                              | Karla Kunkel      | Dülmen    |
| 23243469                          | Kulinarische Weltreise: Internationale Küche - das "best of" aus aller Welt | Karla Kunkel      | Dülmen    |
| 232434691                         | Asiatische Vitalküche - Frisch aus dem Wok                                  | Christian Depel   | Dülmen    |
| 232434692                         | Arabische Vorspeisen - Humus, Falafel und Reisgerichte                      | Christian Depel   | Dülmen    |
| 232434693                         | Sushi für Anfänger                                                          | Christian Depel   | Havixbeck |
| 232434694                         | 15 Minuten Küche                                                            | Christian Depel   | Havixbeck |
| 232434695                         | Vegane Küche                                                                | Christian Depel   | Dülmen    |
| 23243470                          | Die frische Kräuterküche - Wildkräuter im Sommer                            | Jana Svensson     | Dülmen    |
| 23243471                          | Die frische Kräuterküche - Wildkräuter im Sommer                            | Jana Svensson     | Dülmen    |
| 23243472                          | Die frische Kräuterküche - Wildkräuter im Frühling                          | Jana Svensson     | Dülmen    |
| 23243473                          | Glutenfrei kochen & backen (vegetarisch)                                    | Jana Svensson     | Havixbeck |
| 23243474                          | Glutenfrei kochen & backen (vegetarisch)                                    | Jana Svensson     | Dülmen    |
| 23243480                          | Vegetarian finger food                                                      | Rokeya Bagum      | Dülmen    |
| 23243481                          | Bangladeshi naan bread with chicken curry                                   | Rokeya Bagum      | Dülmen    |
| 23243482                          | Bangladeshi festival menu                                                   | Rokeya Bagum      | Dülmen    |
| 23243483                          | Bangladeshi bread with tandoori chicken and vegetable                       | Rokeya Bagum      | Dülmen    |
| 23243484                          | Indo-Bangla-Chinese Menu                                                    | Rokeya Bagum      | Dülmen    |
| 23243485                          | Vegetarian finger food                                                      | Rokeya Bagum      | Dülmen    |

**Programmbereich 4: Fremdsprachen**

Im Kursjahr 2023/2024 hat die VHS im Programmbereich Fremdsprachen die Kursdauer von Semester auf Quartale umgestellt, um Teilnehmer:innen einen flexibleren Einstieg zu ermöglichen. Der Fokus unserer Sprachkurse liegt dabei nicht nur auf der Vermittlung von Sprachstruktur und Vokabeln. Vielmehr werden in unseren Kursen auch kulturelle und landeskundliche Aspekte beleuchtet.

**Englisch**

|          |                                                   |                          |                     |
|----------|---------------------------------------------------|--------------------------|---------------------|
| 23244100 | A1 - Englisch - Sommerkurs - A holiday in Britain | Horst Holtmann           | Haltern am See      |
| 23244101 | A1 - English in the Morning - für Anfänger        | Christoph Hölscher       | Dülmen              |
| 23244102 | A1 - English in the Morning - für Anfänger        | Christoph Hölscher       | Dülmen              |
| 23244103 | A1 - English in the Morning - für Anfänger        | Christoph Hölscher       | Dülmen              |
| 23244104 | A1 - English in the Morning - für Anfänger        | Christoph Hölscher       | Dülmen              |
| 23244105 | A1 - Englisch für Anfänger (Online)               | Rafael Dohmen            | Live Online Seminar |
| 23244106 | A1 - Englisch (Online)                            | Rafael Dohmen            | Live Online Seminar |
| 23244107 | A1 - Englisch (Online)                            | Rafael Dohmen            | Live Online Seminar |
| 23244108 | A1 - Englisch (Online)                            | Rafael Dohmen            | Live Online Seminar |
| 23244109 | A2 - Englisch                                     | Horst Holtmann           | Haltern am See      |
| 23244110 | A2 - Englisch                                     | Horst Holtmann           | Haltern am See      |
| 23244111 | A2 - Englisch                                     | Horst Holtmann           | Haltern am See      |
| 23244112 | A2 - Englisch                                     | Horst Holtmann           | Haltern am See      |
| 23244113 | A1 - Englisch                                     | Petra Schwarzbich-Efsing | Haltern am See      |
| 23244114 | A1 - Englisch                                     | Petra Schwarzbich-Efsing | Haltern am See      |
| 23244115 | A1 - Englisch                                     | Petra Schwarzbich-Efsing | Haltern am See      |
| 23244116 | A1 - Englisch                                     | Petra Schwarzbich-Efsing | Haltern am See      |
| 23244117 | A1 - Englisch für Anfänger:innen                  | Dr. Manfred Hanowell     | Havixbeck           |
| 23244118 | A1 - Englisch für Anfänger:innen                  | Dr. Manfred Hanowell     | Havixbeck           |
| 23244119 | A1 - Englisch für Anfänger:innen                  | Dr. Manfred Hanowell     | Havixbeck           |
| 23244120 | A1 - Englisch für Anfänger:innen                  | Dr. Manfred Hanowell     | Havixbeck           |
| 23244125 | A2 - Englisch                                     | Brian Patrick Fitzgerald | Dülmen              |
| 23244126 | A2 - Englisch                                     | Brian Patrick Fitzgerald | Dülmen              |
| 23244127 | A2 - Englisch                                     | Brian Patrick Fitzgerald | Dülmen              |
| 23244128 | A2 - Englisch                                     | Brian Patrick Fitzgerald | Dülmen              |
| 23244129 | A2 - Englisch                                     | Christoph Hölscher       | Haltern am See      |
| 23244130 | A2 - Englisch                                     | Christoph Hölscher       | Haltern am See      |
| 23244131 | A2 - Englisch                                     | Christoph Hölscher       | Haltern am See      |
| 23244132 | A2 - Englisch                                     | Christoph Hölscher       | Haltern am See      |
| 23244133 | A2 - Englisch MOVING FORWARD                      | Christoph Hölscher       | Dülmen              |
| 23244134 | A2 - Englisch MOVING FORWARD                      | Christoph Hölscher       | Dülmen              |
| 23244135 | A2 - Englisch MOVING FORWARD                      | Christoph Hölscher       | Dülmen              |
| 23244136 | A2 - Englisch MOVING FORWARD                      | Christoph Hölscher       | Dülmen              |
| 23244137 | A2 - Englisch MOVING FORWARD                      | Stefan Gewecke           | Dülmen              |
| 23244138 | A2 - Englisch MOVING FORWARD                      | Stefan Gewecke           | Dülmen              |
| 23244139 | A2 - Englisch MOVING FORWARD                      | Stefan Gewecke           | Dülmen              |
| 23244140 | A2 - Englisch MOVING FORWARD                      | Stefan Gewecke           | Dülmen              |
| 23244141 | A2 / B1 - Englisch                                | Annette Wallrad          | Haltern am See      |
| 23244142 | A2 / B1 - Englisch                                | Annette Wallrad          | Haltern am See      |
| 23244143 | B1 - Englisch                                     | Annette Wallrad          | Haltern am See      |
| 23244144 | B1 - Englisch                                     | Annette Wallrad          | Haltern am See      |
| 23244145 | A2 / B1 - Brush up your English                   | Stefan Gewecke           | Dülmen              |
| 23244146 | A2 / B1 - Brush up your English                   | Stefan Gewecke           | Dülmen              |
| 23244147 | A2 / B1 - Brush up your English                   | Stefan Gewecke           | Dülmen              |
| 23244148 | A2 / B1 - Brush up your English                   | Stefan Gewecke           | Dülmen              |
| 23244149 | A2 / B1 - Easy English Talk in the Morning        | Christoph Hölscher       | Haltern am See      |
| 23244150 | A2 / B1 - Easy English Talk in the Morning        | Christoph Hölscher       | Haltern am See      |
| 23244151 | A2 / B1 - Easy English Talk in the Morning        | Christoph Hölscher       | Haltern am See      |
| 23244152 | A2 / B1 - Easy English Talk in the Morning        | Christoph Hölscher       | Haltern am See      |
| 23244153 | A2 / B1 - Easy English Talk in the Evening        | Christoph Hölscher       | Haltern am See      |
| 23244154 | A2 / B1 - Easy English Talk in the Evening        | Christoph Hölscher       | Haltern am See      |
| 23244155 | A2 / B1 - Easy English Talk in the Evening        | Christoph Hölscher       | Haltern am See      |
| 23244156 | A2 / B1 - Easy English Talk in the Evening        | Christoph Hölscher       | Haltern am See      |
| 23244157 | B1 - Englisch                                     | Christoph Hölscher       | Dülmen              |

|          |                                                       |                          |                     |
|----------|-------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------|
| 23244158 | B1 - Englisch                                         | Christoph Hölscher       | Dülmen              |
| 23244159 | B1 - Englisch                                         | Christoph Hölscher       | Dülmen              |
| 23244160 | B1 - Englisch                                         | Christoph Hölscher       | Dülmen              |
| 23244161 | B1 - Englisch                                         | Renate Höhmann           | Dülmen              |
| 23244162 | B2 - Englisch                                         | Renate Höhmann           | Dülmen              |
| 23244163 | B2 - Englisch                                         | Renate Höhmann           | Dülmen              |
| 23244164 | B2 - Englisch                                         | Renate Höhmann           | Dülmen              |
| 23244165 | B1 - Englisch Auffrischung                            | Petra Schwarzbich-Efsing | Haltern am See      |
| 23244166 | B1 - Englisch Auffrischung                            | Petra Schwarzbich-Efsing | Haltern am See      |
| 23244167 | B1 - Englisch Auffrischung                            | Petra Schwarzbich-Efsing | Haltern am See      |
| 23244168 | B1 - Englisch Auffrischung                            | Petra Schwarzbich-Efsing | Haltern am See      |
| 23244169 | B1 - Englisch Auffrischung                            | Petra Schwarzbich-Efsing | Haltern am See      |
| 23244170 | B1 - Englisch Auffrischung                            | Petra Schwarzbich-Efsing | Haltern am See      |
| 23244171 | B1 - Englisch Auffrischung                            | Petra Schwarzbich-Efsing | Haltern am See      |
| 23244172 | B1 - Englisch Auffrischung                            | Petra Schwarzbich-Efsing | Haltern am See      |
| 23244173 | B1 - Brush up your English                            | Monika Andrick           | Haltern am See      |
| 23244174 | B1 - Brush up your English                            | Monika Andrick           | Haltern am See      |
| 23244175 | B1 - Brush up your English                            | Monika Andrick           | Haltern am See      |
| 23244176 | B1 - Brush up your English                            | Monika Andrick           | Haltern am See      |
| 23244177 | B1 - Brush up your English                            | Christoph Hölscher       | Dülmen              |
| 23244178 | B1 - Brush up your English                            | Christoph Hölscher       | Dülmen              |
| 23244179 | B1 - Brush up your English                            | Christoph Hölscher       | Dülmen              |
| 23244180 | B1 - Brush up your English                            | Christoph Hölscher       | Dülmen              |
| 23244181 | B1 - Brush up your English                            | Christoph Hölscher       | Dülmen              |
| 23244182 | B1 - Brush up your English                            | Christoph Hölscher       | Dülmen              |
| 23244183 | B1 - Brush up your English                            | Christoph Hölscher       | Dülmen              |
| 23244184 | B1 - Brush up your English                            | Christoph Hölscher       | Dülmen              |
| 23244185 | B1 - English Conversation in the Morning              | Christoph Hölscher       | Dülmen              |
| 23244186 | B1 - English Conversation in the Morning              | Christoph Hölscher       | Dülmen              |
| 23244187 | B1 - English Conversation in the Morning              | Christoph Hölscher       | Dülmen              |
| 23244188 | B1 - English Conversation in the Morning              | Christoph Hölscher       | Dülmen              |
| 23244189 | B1 - English Conversation in the Morning              | Christoph Hölscher       | Dülmen              |
| 23244190 | B1 - English Conversation in the Morning              | Christoph Hölscher       | Dülmen              |
| 23244191 | B1 - English Conversation in the Morning              | Christoph Hölscher       | Dülmen              |
| 23244192 | B1 - English Conversation in the Morning              | Christoph Hölscher       | Dülmen              |
| 23244193 | B1 - English Conversation in the Evening              | Christoph Hölscher       | Haltern am See      |
| 23244194 | B1 - English Conversation in the Evening              | Christoph Hölscher       | Haltern am See      |
| 23244195 | B1 - English Conversation in the Evening              | Christoph Hölscher       | Haltern am See      |
| 23244196 | B1 - English Conversation in the Evening              | Christoph Hölscher       | Haltern am See      |
| 23244197 | B2 - Englisch                                         | Horst Holtmann           | Haltern am See      |
| 23244198 | B2 - Englisch                                         | Horst Holtmann           | Haltern am See      |
| 23244199 | B2 - Englisch                                         | Horst Holtmann           | Haltern am See      |
| 23244200 | B2 - Englisch                                         | Horst Holtmann           | Haltern am See      |
| 23244201 | B1 / B2 - English conversation in the Evening         | Christoph Hölscher       | Dülmen              |
| 23244202 | B1 / B2 - English conversation in the Evening         | Christoph Hölscher       | Dülmen              |
| 23244203 | B1 / B2 - English conversation in the Evening         | Christoph Hölscher       | Dülmen              |
| 23244204 | B1 / B2 - English conversation in the Evening         | Christoph Hölscher       | Dülmen              |
| 23244205 | B2 / C1 – English Conversation "Reunion" (Hybrid)     | Lyn Michelle Heiming     | Haltern am See      |
| 23244206 | B2 / C1 – English Conversation "Reunion" (Hybrid)     | Lyn Michelle Heiming     | Haltern am See      |
| 23244207 | C1 – English Conversation "Reunion" (Hybrid)          | Lyn Michelle Heiming     | Haltern am See      |
| 23244208 | C1 – English Conversation "Reunion" (Hybrid)          | Lyn Michelle Heiming     | Haltern am See      |
| 23244209 | B2 - Brush up your English                            | Brian Patrick Fitzgerald | Dülmen              |
| 23244210 | B2 - Brush up your English                            | Brian Patrick Fitzgerald | Dülmen              |
| 23244211 | B2 - Brush up your English                            | Brian Patrick Fitzgerald | Dülmen              |
| 23244212 | B2 - Brush up your English                            | Brian Patrick Fitzgerald | Dülmen              |
| 23244213 | B1 / B2 - Bildungsurlaub Englisch in Alltag und Beruf | Helmut Johannes Kriete   | Haltern am See      |
| 23244214 | Cambridge English FCE                                 | administrator            | Dülmen              |
| 23244215 | Cambridge English FCE                                 | administrator            | Dülmen              |
| 23244216 | Cambridge English FCE                                 | administrator            | Dülmen              |
| 23244217 | Cambridge English FCE                                 | administrator            | Dülmen              |
| 23244218 | B1 / B2 – Springtime                                  | Lyn Michelle Heiming     | Live Online Seminar |
| 23244219 | B2 – English Online Conversation                      | administrator            | Live Online Seminar |

|                    |                                                                |                       |                     |
|--------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------|
| 23244220           | B2 – English Online Conversation                               | administrator         | Live Online Seminar |
| 23244221           | B2 – English Online Conversation                               | administrator         | Live Online Seminar |
| 23244222           | B1 / B2 - English Reading and Conversation "November" (Online) | Lyn Michelle Heiming  | Live Online Seminar |
| 23244223           | B1 / B2 British Culture and Conversation Course (Online)       | Lyn Michelle Heiming  | Live Online Seminar |
| 23244224           | B1 / B2 - English for all Occasions (Online)                   | Lyn Michelle Heiming  | Live Online Seminar |
| 23244225           | B1 / B2 - English Reading and Conversation "London" (Online)   | administrator         | Live Online Seminar |
| 23244226           | B2 - English Online Conversation                               | Lyn Michelle Heiming  | Live Online Seminar |
| 23244227           | B2 - English Online Conversation                               | Lyn Michelle Heiming  | Live Online Seminar |
| 23244228           | B2 - English Online Conversation                               | Lyn Michelle Heiming  | Live Online Seminar |
| 23244229           | B2 - English Online Conversation                               | Lyn Michelle Heiming  | Live Online Seminar |
| 23244230           | VHS English Club (C1/C2)                                       | Esther Joy Dohmen     | Dülmen              |
| 23244376           | A1 - Englisch für Anfänger:innen                               | Pia Henniger          | Dülmen              |
| 23244377           | A1 - Englisch für Anfänger:innen                               | Pia Henniger          | Dülmen              |
| 23244378           | A1 - Englisch für Anfänger:innen                               | Pia Henniger          | Dülmen              |
| 23244379           | A1 - Englisch für Anfänger:innen                               | Pia Henniger          | Dülmen              |
| 23244380           | B1 - English Conversation on Tuesday                           | Pia Henniger          | Dülmen              |
| 23244381           | B1 - English Conversation on Tuesday                           | Pia Henniger          | Dülmen              |
| 23244382           | B1 - English Conversation on Tuesday                           | Pia Henniger          | Dülmen              |
| 23244383           | B1 - English Conversation on Tuesday                           | Pia Henniger          | Dülmen              |
| 23244384           | A1 - Englisch für die Reise (Sommerkurs)                       | Pia Henniger          | Dülmen              |
| 23244385           | B1 / B2 - Christmas Course (Online)                            | Lyn Michelle Heiming  | Live Online Seminar |
| 23244386           | A2 - Englisch RESTART                                          | Helen Wenninghoff     | Dülmen              |
| 23244387           | A2 - Englisch RESTART                                          | Helen Wenninghoff     | Dülmen              |
| 23244388           | A2 - Englisch RESTART                                          | Helen Wenninghoff     | Dülmen              |
| 23244389           | A2 - Englisch RESTART                                          | Helen Wenninghoff     | Dülmen              |
| 23244390           | B1 - Brush up your Englisch                                    | Helen Wenninghoff     | Dülmen              |
| 23244391           | B1 - Brush up your Englisch                                    | Helen Wenninghoff     | Dülmen              |
| 23244392           | B1 - Brush up your Englisch                                    | Helen Wenninghoff     | Dülmen              |
| 23244393           | B1 - Brush up your Englisch                                    | Helen Wenninghoff     | Dülmen              |
| <b>Französisch</b> |                                                                |                       |                     |
| 23244231           | A1 - Französisch                                               | Angelika Becker-Klask | Dülmen              |
| 23244232           | A1 - Französisch                                               | Angelika Becker-Klask | Dülmen              |
| 23244233           | A1 - Französisch                                               | Angelika Becker-Klask | Dülmen              |
| 23244234           | A1 - Französisch                                               | Angelika Becker-Klask | Dülmen              |
| 23244235           | A2 - Französisch                                               | Nadège Duhautoy       | Haltern am See      |
| 23244236           | A2 - Französisch                                               | Nadège Duhautoy       | Haltern am See      |
| 23244237           | A2 - Französisch                                               | Nadège Duhautoy       | Haltern am See      |
| 23244238           | A2 - Französisch                                               | Nadège Duhautoy       | Haltern am See      |
| 23244239           | A2/B1 - Französisch                                            | Nadège Duhautoy       | Dülmen              |
| 23244240           | B1 - Französisch                                               | Nadège Duhautoy       | Dülmen              |
| 23244241           | B1 - Französisch                                               | Nadège Duhautoy       | Dülmen              |
| 23244242           | B1 - Französisch                                               | Nadège Duhautoy       | Dülmen              |
| 23244243           | A2 - Französisch                                               | Nadège Duhautoy       | Dülmen              |
| 23244244           | A2 - Französisch                                               | Nadège Duhautoy       | Dülmen              |
| 23244245           | A2 - Französisch                                               | Nadège Duhautoy       | Dülmen              |
| 23244246           | A2 - Französisch                                               | Nadège Duhautoy       | Dülmen              |
| 23244247           | A2 - Französisch                                               | Angelika Becker-Klask | Haltern am See      |
| 23244248           | A2 - Französisch                                               | Angelika Becker-Klask | Haltern am See      |
| 23244249           | B1 - Französisch                                               | Angelika Becker-Klask | Haltern am See      |
| 23244250           | B1 - Französisch                                               | Angelika Becker-Klask | Haltern am See      |
| 23244251           | B1 - Französisch                                               | Nadège Duhautoy       | Haltern am See      |
| 23244252           | B1 - Französisch                                               | Nadège Duhautoy       | Haltern am See      |
| 23244253           | B1 - Französisch                                               | Nadège Duhautoy       | Haltern am See      |
| 23244254           | B1 - Französisch                                               | Nadège Duhautoy       | Haltern am See      |

|                       |                                                                  |                       |                     |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------|
| 23244255              | B1 - Français: Cours de conversation et révision de la grammaire | Nadège Duhautoy       | Dülmen              |
| 23244256              | B1 - Français: Cours de conversation et révision de la grammaire | Nadège Duhautoy       | Dülmen              |
| 23244257              | B1 - Français: Cours de conversation et révision de la grammaire | Nadège Duhautoy       | Dülmen              |
| 23244258              | B1 - Français: Cours de conversation et révision de la grammaire | Nadège Duhautoy       | Dülmen              |
| 23244259              | B1 - Französisch                                                 | Cornelia Lehr         | Havixbeck           |
| 23244260              | B1 - Französisch                                                 | Cornelia Lehr         | Havixbeck           |
| 23244261              | B1 - Französisch                                                 | Cornelia Lehr         | Havixbeck           |
| 23244262              | B1 - Französisch                                                 | Cornelia Lehr         | Havixbeck           |
| 23244263              | B1 - Parlons français                                            | Nadège Duhautoy       | Dülmen              |
| 23244264              | B1 - Parlons français                                            | Nadège Duhautoy       | Dülmen              |
| 23244265              | B1 - Parlons français                                            | Nadège Duhautoy       | Dülmen              |
| 23244266              | B1 - Parlons français                                            | Nadège Duhautoy       | Dülmen              |
| 23244267              | B1 - Französisch Konversation                                    | Cornelia Lehr         | Havixbeck           |
| 23244268              | B1 - Französisch Konversation                                    | Cornelia Lehr         | Havixbeck           |
| 23244269              | B1 - Französisch Konversation                                    | Cornelia Lehr         | Havixbeck           |
| 23244270              | B1 - Französisch Konversation                                    | Cornelia Lehr         | Havixbeck           |
| 23244271              | B1 - Club Français - Französischer Stammtisch                    | Cornelia Lehr         | Havixbeck           |
| 23244272              | B1 - Club Français - Französischer Stammtisch                    | Cornelia Lehr         | Havixbeck           |
| 23244273              | B1 - Club Français - Französischer Stammtisch                    | Cornelia Lehr         | Havixbeck           |
| 23244274              | B1 - Club Français - Französischer Stammtisch                    | Cornelia Lehr         | Havixbeck           |
| <b>Italienisch</b>    |                                                                  |                       |                     |
| 23244275              | A1 - Italienisch für Anfänger 2                                  | Heike Unger-Fazlic    | Haltern am See      |
| 23244276              | A1 - Italienisch                                                 | Heike Unger-Fazlic    | Haltern am See      |
| 23244277              | A1 - Italienisch                                                 | Heike Unger-Fazlic    | Haltern am See      |
| 23244278              | A1 - Italienisch                                                 | Heike Unger-Fazlic    | Haltern am See      |
| 23244279              | A1 - Italienisch                                                 | Anja Brüggemann       | Dülmen              |
| 23244280              | A1 - Italienisch                                                 | Anja Brüggemann       | Dülmen              |
| 23244281              | A1 - Italienisch                                                 | Anja Brüggemann       | Dülmen              |
| 23244282              | A1 - Italienisch                                                 | Anja Brüggemann       | Dülmen              |
| 23244283              | A1 - Italienisch                                                 | Heike Unger-Fazlic    | Haltern am See      |
| 23244284              | A1 / A2 - Italienisch                                            | Heike Unger-Fazlic    | Haltern am See      |
| 23244285              | A2 - Italienisch                                                 | Heike Unger-Fazlic    | Haltern am See      |
| 23244286              | A2 - Italienisch                                                 | Heike Unger-Fazlic    | Haltern am See      |
| 23244287              | A2 - Italienisch (Online)                                        | Heike Unger-Fazlic    | Live Online Seminar |
| 23244365              | A1 - Italienisch                                                 | Anja Brüggemann       | Dülmen              |
| 23244366              | A1 - Italienisch                                                 | Anja Brüggemann       | Dülmen              |
| 23244367              | A1 - Italienisch                                                 | Anja Brüggemann       | Dülmen              |
| 23244368              | A1 - Italienisch                                                 | Anja Brüggemann       | Dülmen              |
| 23244369              | A1 - Italienisch                                                 | Anja Brüggemann       | Dülmen              |
| 23244370              | A1 - Italienisch                                                 | Anja Brüggemann       | Dülmen              |
| 23244371              | A1 - Italienisch                                                 | Anja Brüggemann       | Dülmen              |
| 23244372              | A1 - Italienisch                                                 | Anja Brüggemann       | Dülmen              |
| 23244288              | A2 - Italienisch für Fortgeschrittene (Online)                   | Heike Unger-Fazlic    | Live Online Seminar |
| 23244289              | A2 - Italienisch für Fortgeschrittene (Online)                   | Heike Unger-Fazlic    | Live Online Seminar |
| 23244290              | A2 - Italienisch für Fortgeschrittene (Online)                   | Heike Unger-Fazlic    | Live Online Seminar |
| 23244291              | B1 - Italienisch "Conversazione facile"                          | Heike Unger-Fazlic    | Haltern am See      |
| 23244292              | B1 - Italienisch "Conversazione facile"                          | Heike Unger-Fazlic    | Haltern am See      |
| 23244293              | B1 - Italienisch "Conversazione facile"                          | Heike Unger-Fazlic    | Haltern am See      |
| 23244294              | B1 - Italienisch "Conversazione facile"                          | Heike Unger-Fazlic    | Haltern am See      |
| <b>Niederländisch</b> |                                                                  |                       |                     |
| 23244295              | A1 - Niederländisch                                              | Astrid Franke-Dibbets | Dülmen              |
| 23244296              | A1 - Niederländisch                                              | Astrid Franke-Dibbets | Dülmen              |
| 23244297              | A1 - Niederländisch                                              | Astrid Franke-Dibbets | Dülmen              |
| 23244298              | A1 - Niederländisch                                              | Astrid Franke-Dibbets | Dülmen              |
| 23244299              | B1 - Niederländisch (Online)                                     | Severa Switzar        | Live Online Seminar |

|                   |                                           |                          |                     |
|-------------------|-------------------------------------------|--------------------------|---------------------|
| 23244300          | B1 - Niederländisch (Online)              | Severa Switzar           | Live Online Seminar |
| 23244301          | B1 - Niederländisch (Online)              | Severa Switzar           | Live Online Seminar |
| 23244302          | B1 - Niederländisch (Online)              | Severa Switzar           | Live Online Seminar |
| 23244303          | C1 - Niederländisch Konversation          | Astrid Franke-Dibbets    | Dülmen              |
| 23244304          | C1 - Niederländisch Konversation          | Astrid Franke-Dibbets    | Dülmen              |
| 23244305          | C1 - Niederländisch Konversation          | Astrid Franke-Dibbets    | Dülmen              |
| 23244306          | C1 - Niederländisch Konversation          | Astrid Franke-Dibbets    | Dülmen              |
| 23244373          | A1 - Niederländisch für Anfänger (Online) | Wim van Betuw            | Live Online Seminar |
| 23244374          | A1 - Niederländisch für Anfänger (Online) | Wim van Betuw            | Live Online Seminar |
| 23244375          | A1 - Niederländisch für Anfänger (Online) | Wim van Betuw            | Live Online Seminar |
| <b>Polnisch</b>   |                                           |                          |                     |
| 23244307          | A1 - Schnupper-Wochenende Polnisch        | Sylvia Wrobbel           | Dülmen              |
| <b>Schwedisch</b> |                                           |                          |                     |
| 23244308          | A1 - Schwedisch                           | Martin Korte             | Dülmen              |
| 23244309          | A1 - Schwedisch                           | Martin Korte             | Dülmen              |
| 23244310          | A1 - Schwedisch                           | Martin Korte             | Dülmen              |
| 23244311          | A1 - Schwedisch                           | Martin Korte             | Dülmen              |
| 23244312          | B1 - Schwedisch Konversation              | Martin Korte             | Dülmen              |
| 23244313          | B1 - Schwedisch Konversation              | Martin Korte             | Dülmen              |
| 23244314          | B1 - Schwedisch Konversation              | Martin Korte             | Dülmen              |
| 23244315          | B1 - Schwedisch Konversation              | Martin Korte             | Dülmen              |
| 23244316          | A1 / A2 - Schwedisch für die Reise        | Martin Korte             | Dülmen              |
| <b>Spanisch</b>   |                                           |                          |                     |
| 23244317          | A1 - Spanisch                             | Trinidad Castro          | Haltern am See      |
| 23244318          | A1 - Spanisch                             | Trinidad Castro          | Haltern am See      |
| 23244319          | A1 - Spanisch                             | Trinidad Castro          | Haltern am See      |
| 23244320          | A1 - Spanisch                             | Trinidad Castro          | Haltern am See      |
| 23244321          | A1 - Spanisch                             | Marisa Lalanne           | Dülmen              |
| 23244322          | A1 - Spanisch                             | Marisa Lalanne           | Dülmen              |
| 23244323          | A1 - Spanisch                             | Marisa Lalanne           | Dülmen              |
| 23244324          | A1 - Spanisch                             | Marisa Lalanne           | Dülmen              |
| 23244325          | A1 - Spanisch                             | Anna Maria Scheer        | Dülmen              |
| 23244326          | A1 - Spanisch                             | Anna Maria Scheer        | Dülmen              |
| 23244327          | A1 - Spanisch                             | Anna Maria Scheer        | Dülmen              |
| 23244328          | A1 - Spanisch                             | Anna Maria Scheer        | Dülmen              |
| 23244329          | A2 - Spanisch                             | Alejandra Moreno Aguirre | Dülmen              |
| 23244330          | A2 - Spanisch                             | Alejandra Moreno Aguirre | Dülmen              |
| 23244331          | A2 - Spanisch                             | Alejandra Moreno Aguirre | Dülmen              |
| 23244332          | A2 - Spanisch                             | Alejandra Moreno Aguirre | Dülmen              |
| 23244333          | B1 - Spanisch "Aprendemos más"            | Trinidad Castro          | Haltern am See      |
| 23244334          | B1 - Spanisch "Aprendemos más"            | Trinidad Castro          | Haltern am See      |
| 23244335          | B1 - Spanisch "Aprendemos más"            | Trinidad Castro          | Haltern am See      |
| 23244336          | B1 - Spanisch "Aprendemos más"            | Trinidad Castro          | Haltern am See      |
| 23244337          | A2 - Spanisch (Online)                    | Anna Maria Scheer        | Live Online Seminar |
| 23244338          | A2 - Spanisch (Online)                    | Anna Maria Scheer        | Live Online Seminar |
| 23244339          | A2 - Spanisch (Online)                    | Anna Maria Scheer        | Live Online Seminar |
| 23244340          | A2 - Spanisch (Online)                    | Anna Maria Scheer        | Live Online Seminar |
| 23244341          | A2 - Spanisch Online "Conversación Fácil" | Margarita Otero Macia    | Live Online Seminar |
| 23244342          | A2 - Spanisch Online "Conversación Fácil" | Margarita Otero Macia    | Live Online Seminar |
| 23244343          | A2 - Spanisch Online "Conversación Fácil" | Margarita Otero Macia    | Live Online Seminar |
| 23244344          | A2 - Spanisch Online "Conversación Fácil" | Margarita Otero Macia    | Live Online Seminar |

|          |                                                                           |                          |                |
|----------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------|
| 23244345 | B1 - Spanisch                                                             | Anna Maria Scheer        | Dülmen         |
| 23244346 | B1 - Spanisch                                                             | Anna Maria Scheer        | Dülmen         |
| 23244347 | B1 - Spanisch                                                             | Anna Maria Scheer        | Dülmen         |
| 23244348 | B1 - Spanisch                                                             | Anna Maria Scheer        | Dülmen         |
| 23244349 | B2 - Spanisch "Hablando se entiende la gente"                             | Trinidad Castro          | Haltern am See |
| 23244350 | B2 - Spanisch "Hablando se entiende la gente"                             | Trinidad Castro          | Haltern am See |
| 23244351 | B2 - Spanisch "Hablando se entiende la gente"                             | Trinidad Castro          | Haltern am See |
| 23244352 | B2 - Spanisch "Hablando se entiende la gente"                             | Trinidad Castro          | Haltern am See |
| 23244353 | B2 - Spanisch - Español para avanzados                                    | Marisa Lalanne           | Dülmen         |
| 23244354 | B2 - Spanisch - Español para avanzados                                    | Marisa Lalanne           | Dülmen         |
| 23244355 | B2 - Spanisch - Español para avanzados                                    | Marisa Lalanne           | Dülmen         |
| 23244356 | B2 - Spanisch - Español para avanzados                                    | Marisa Lalanne           | Dülmen         |
| 23244357 | A1 - Spanisch Kompakt                                                     | Alejandra Moreno Aguirre | Dülmen         |
| 23244358 | A1 - Spanisch-Intensivkurs: Wieder fit für die Reise<br>"un poquito más " | Trinidad Castro          | Haltern am See |
| 23244359 | A1 - Spanisch-Intensivkurs: Wieder fit für die Reise                      | Trinidad Castro          | Haltern am See |
| 23244360 | A1 - Spanisch Kompakt                                                     | Marisa Lalanne           | Dülmen         |
| 23244361 | A1 - Spanisch                                                             | Trinidad Castro          | Haltern am See |
| 23244362 | A1 - Spanisch                                                             | Trinidad Castro          | Haltern am See |
| 23244363 | A1 - Spanisch                                                             | Trinidad Castro          | Haltern am See |
| 23244364 | A2 - Spanisch                                                             | Trinidad Castro          | Haltern am See |

**Programmbereich 5: Deutsch**

Seit 2005 ist die VHS ein vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge zugelassener Sprachkursanbieter; gegenwärtig laufen sieben Integrationskurse sowie ein berufsbezogener Deutschkurs auf B2-Niveau. Die VHS bietet regelmäßig Prüfungstermine für anerkannte Telc-Deutschprüfungen und Einbürgerungstests an.

**Kurse (außer IK)**

|          |                                                  |                 |                     |
|----------|--------------------------------------------------|-----------------|---------------------|
| 23245100 | Lesen und Schreiben für Erwachsene von Anfang an | Martina Benning | Dülmen              |
| 23245101 | Lesen und Schreiben für Erwachsene von Anfang an | Martina Benning | Dülmen              |
| 23245102 | Plattdeutsch                                     | Willi Husmann   | Haltern am See      |
| 23245103 | Plattdeutsch                                     | Willi Husmann   | Haltern am See      |
| 23245104 | Deutsch A1.1                                     | Hermann Ast     | Dülmen              |
| 23245105 | Deutsch A1.2                                     | Hermann Ast     | Dülmen              |
| 23245106 | Deutsch A2.1                                     | Hermann Ast     | Dülmen              |
| 23245107 | Deutsch A2.2                                     | Hermann Ast     | Dülmen              |
| 23245108 | Deutsch A2 Online                                | Dagny Kerner    | Live Online Seminar |
| 23245109 | Deutsch A2 Online                                | Dagny Kerner    | Live Online Seminar |
| 23245110 | Deutsch B1.2 Online                              | Dagny Kerner    | Live Online Seminar |
| 23245111 | Deutsch B1.1 Online                              | Dagny Kerner    | Live Online Seminar |
| 23245112 | Deutsch B1.1 Online                              | Dagny Kerner    | Live Online Seminar |

**Prüfungen**

|          |                                            |                |                |
|----------|--------------------------------------------|----------------|----------------|
| 23245201 | Einbürgerungstest                          | Susanne Hoeft  | Dülmen         |
| 23245202 | Einbürgerungstest                          | Susanne Hoeft  | Dülmen         |
| 23245203 | Einbürgerungstest                          | Susanne Hoeft  | Dülmen         |
| 23245204 | Einbürgerungstest                          | Susanne Hoeft  | Dülmen         |
| 23245401 | telc A1 Deutsch Prüfung                    | Kursleiterteam | Dülmen         |
| 23245402 | telc A1 Deutsch Prüfung                    | Kursleiterteam | Haltern am See |
| 23245403 | telc-Prüfung Zertifikat Deutsch B1 Externe | Kursleiterteam | Dülmen         |
| 23245404 | telc-Prüfung Zertifikat Deutsch B1 Externe | Kursleiterteam | Dülmen         |

**Programmbereich 6: Arbeit – Beruf**

Für die Entwicklung der persönlichen Identität und gesellschaftlichen Teilhabe haben Arbeit und Beruf eine herausragende Bedeutung.

Ein Schwerpunkt des Programmbereichs EDV und Beruf ist der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien.

**Tastschreiben**

|          |                                                |               |                |
|----------|------------------------------------------------|---------------|----------------|
| 23246000 | Tastschreiben für Schüler:innen und Erwachsene | Hedwig Müller | Haltern am See |
| 23246001 | Tastschreiben für Schüler:innen und Erwachsene | Hedwig Müller | Dülmen         |

**Computer Grund- und Aufbaukurse**

|          |                                                         |                   |        |
|----------|---------------------------------------------------------|-------------------|--------|
| 23246100 | Computer-Grundkurs                                      | Markus Beckstedde | Dülmen |
| 23246101 | Computer-Grundkurs                                      | Markus Beckstedde | Dülmen |
| 23246102 | Computer-Aufbaukurs                                     | Markus Beckstedde | Dülmen |
| 23246103 | Computer-Aufbaukurs                                     | Markus Beckstedde | Dülmen |
| 23246104 | PC-Einstieg mit dem eigenen Notebook für Anfänger:innen | Hedwig Müller     | Dülmen |
| 23246105 | PC-Einstieg mit dem eigenen Notebook für Anfänger:innen | Hedwig Müller     | Dülmen |

**Smartphone und Tablet**

|          |                                           |                    |                |
|----------|-------------------------------------------|--------------------|----------------|
| 23246200 | Das eigene iPad oder iPhone sicher nutzen | Hedwig Müller      | Dülmen         |
| 23246201 | Das eigene iPad oder iPhone sicher nutzen | Hedwig Müller      | Dülmen         |
| 23246202 | Smartphone & Tablet für Einsteiger:innen  | Markus Beckstedde  | Dülmen         |
| 23246203 | Smartphone & Tablet für Einsteiger:innen  | Peter Klemmer      | Dülmen         |
| 23246204 | Smartphone & Tablet für Einsteiger:innen  | Renate Lünenbürger | Haltern am See |
| 23246205 | Smartphone & Tablet für Einsteiger:innen  | Peter Klemmer      | Dülmen         |
| 23246206 | Smartphone & Tablet für Einsteiger:innen  | Renate Lünenbürger | Haltern am See |
| 23246207 | Smartphone & Tablet für Einsteiger:innen  | Markus Beckstedde  | Dülmen         |
| 23246208 | Einzelgesprächstunde Smartphone & Tablet  | Markus Beckstedde  | Dülmen         |
| 23246209 | Einzelgesprächstunde Smartphone & Tablet  | Renate Lünenbürger | Haltern am See |
| 23246210 | Einzelgesprächstunde Smartphone & Tablet  | Renate Lünenbürger | Haltern am See |
| 23246211 | Einzelgesprächstunde Smartphone & Tablet  | Markus Beckstedde  | Dülmen         |
| 23246212 | Praktische Apps für's Smartphone          | Markus Beckstedde  | Dülmen         |
| 23246213 | Praktische Apps für's Smartphone          | Markus Beckstedde  | Dülmen         |

**Officesoftware und Büroorganisation**

|          |                                                     |                     |                |
|----------|-----------------------------------------------------|---------------------|----------------|
| 23246300 | Bildungsurlaub: Office                              | Dr. Karl-Heinz Koop | Dülmen         |
| 23246301 | Das Office-Paket kompakt: Word - Excel - Powerpoint | Hedwig Müller       | Dülmen         |
| 23246302 | Das Office-Paket kompakt: Word - Excel - Powerpoint | Hedwig Müller       | Dülmen         |
| 23246303 | Intensivwoche Word - Excel - Powerpoint             | Winfried Wessel     | Haltern am See |
| 23246304 | Intensivwoche Word - Excel - Powerpoint             | Winfried Wessel     | Dülmen         |
| 23246305 | Word Grundkurs                                      | Susanne Berndsen    | Haltern am See |
| 23246306 | Word Aufbaukurs                                     | Susanne Berndsen    | Haltern am See |
| 23246307 | Word Serienbriefe                                   | Susanne Berndsen    | Haltern am See |
| 23246308 | Word Serienbriefe                                   | Susanne Berndsen    | Haltern am See |
| 23246309 | Excel Grundkurs                                     | Susanne Berndsen    | Haltern am See |
| 23246310 | Excel Grundkurs                                     | Winfried Wessel     | Dülmen         |
| 23246311 | Excel Aufbaukurs                                    | Susanne Berndsen    | Haltern am See |
| 23246312 | Excel Modul 1 - Arbeitsgrundlagen                   | Dr. Karl-Heinz Koop | Dülmen         |
| 23246313 | Excel Modul 1 - Arbeitsgrundlagen                   | Dr. Karl-Heinz Koop | Haltern am See |
| 23246314 | Excel Modul 2 - Tabellen formatieren                | Dr. Karl-Heinz Koop | Dülmen         |
| 23246315 | Excel Modul 2 - Tabellen formatieren                | Dr. Karl-Heinz Koop | Haltern am See |
| 23246316 | Excel Modul 3 - Rechnen mit Excel                   | Dr. Karl-Heinz Koop | Dülmen         |
| 23246317 | Excel Modul 3 - Rechnen mit Excel                   | Dr. Karl-Heinz Koop | Haltern am See |
| 23246318 | Excel Modul 4 - Datenreihen                         | Dr. Karl-Heinz Koop | Dülmen         |
| 23246319 | Excel Modul 4 - Datenreihen                         | Dr. Karl-Heinz Koop | Haltern am See |
| 23246320 | Excel Modul 5 - Funktionen                          | Dr. Karl-Heinz Koop | Dülmen         |
| 23246321 | Excel Modul 5 - Funktionen                          | Dr. Karl-Heinz Koop | Haltern am See |
| 23246322 | Excel Modul 6 - Spezialwissen                       | Dr. Karl-Heinz Koop | Dülmen         |
| 23246323 | Excel Modul 6 - Spezialwissen                       | Dr. Karl-Heinz Koop | Haltern am See |
| 23246324 | Einstieg in die Mailfunktionen von Outlook          | Winfried Wessel     | Haltern am See |
| 23246325 | Outlook - Fit für's Büro                            | Dr. Karl-Heinz Koop | Dülmen         |
| 23246326 | Outlook - Fit für's Büro                            | Dr. Karl-Heinz Koop | Haltern am See |
| 23246327 | PowerPoint - Fit für's Büro                         | Dr. Karl-Heinz Koop | Dülmen         |
| 23246328 | PowerPoint - Fit für's Büro                         | Dr. Karl-Heinz Koop | Haltern am See |
| 23246400 | Effiziente Büroorganisation                         | Susanne Berndsen    | Haltern am See |
| 23246401 | Effiziente Büroorganisation                         | Susanne Berndsen    | Haltern am See |

|                                                  |                                                                          |                    |                     |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------|
| 23246402                                         | OneNote - Kompakteinführung (online)                                     | Petra Groeger      | Live Online Seminar |
| 23246500                                         | Abfragesprache SQL für Datenbanken                                       | Winfried Wessel    | Haltern am See      |
| <b>Kommunikationssoftware/Internet/Webdesign</b> |                                                                          |                    |                     |
| 23246501                                         | Die eigene Homepage erstellen mit Joomla                                 | Karin Kropf        | Dülmen              |
| 23246502                                         | Die eigene Homepage erstellen mit Joomla                                 | Karin Kropf        | Haltern am See      |
| 23246503                                         | WordPress - Webseiten und Blogs wirkungsvoll gestalten                   | Karin Kropf        | Haltern am See      |
| 23246504                                         | WordPress - Webseiten und Blogs wirkungsvoll gestalten                   | Karin Kropf        | Dülmen              |
| <b>Layout und Bildbearbeitung</b>                |                                                                          |                    |                     |
| 23246600                                         | GIMP                                                                     | Karin Kropf        | Haltern am See      |
| 23246601                                         | GIMP                                                                     | Karin Kropf        | Dülmen              |
| 23246602                                         | GIMP                                                                     | Karin Kropf        | Haltern am See      |
| 23246603                                         | GIMP                                                                     | Karin Kropf        | Dülmen              |
| 23246604                                         | Publisher                                                                | Susanne Berndsen   | Haltern am See      |
| 23246605                                         | Ein persönliches Fotobuch gestalten                                      | Renate Lünenbürger | Haltern am See      |
| <b>Berufliche Orientierung</b>                   |                                                                          |                    |                     |
| 23246700                                         | Berufscomeback – Den Wiedereinstieg richtig planen                       | Karin Hartmann     | Dülmen              |
| 23246701                                         | Berufscomeback – Den Wiedereinstieg richtig planen                       | Karin Hartmann     | Havixbeck           |
| 23246702                                         | Berufsbegleitend studieren -<br>das Studium an der Fernuniversität Hagen | Brigitte Manthei   | Live Online Seminar |
| 23246703                                         | Berufsbegleitend studieren -<br>das Studium an der Fernuniversität Hagen | Brigitte Manthei   | Live Online Seminar |
| <b>Rhetorik und Kommunikation</b>                |                                                                          |                    |                     |
| 23246800                                         | Workshop „Lebendiger Atem“                                               | Martina Reidt      | Dülmen              |
| 23246801                                         | Workshop „Lebendiger Atem“                                               | Martina Reidt      | Haltern am See      |
| 23246802                                         | Workshop "Lehrerstimme im Unterricht"                                    | Martina Reidt      | Dülmen              |
| 23246803                                         | Workshop "Lehrerstimme im Unterricht"                                    | Martina Reidt      | Haltern am See      |
| 23246804                                         | Workshop "Leise Stimme ganz groß"                                        | Martina Reidt      | Dülmen              |
| 23246805                                         | Workshop "Leise Stimme ganz groß"                                        | Martina Reidt      | Haltern am See      |
| 23246806                                         | Kollegiale Beratung                                                      | Pia Plattner       | Haltern am See      |
| 23246807                                         | Kollegiale Beratung                                                      | Pia Plattner       | Dülmen              |