

DAS WEITERBILDUNGSZENTRUM



MUSIKSCHULE

Ochtrup · Neuenkirchen · Wettringen · Metelen

Programm 2025



Gelegenheit
zum Entfalten

VHS

**Volkshochschulzweckverband
der Stadt Ochtrup und der Gemeinden
Neuenkirchen, Wettringen und Metelen**

Mitglied des Landesverbandes der Volkshochschulen
von Nordrhein-Westfalen e.V.
Bildungsportal der nordrhein-westfälischen
Volkshochschulen: www.vhs-nrw.de



v.l.n.r.: Timo Lobbel, Jutta Theile (MS), Andreas Hermjakob (MS), Martina Joost,
Peter Kersting (MS), Nina Attermeyer, Dorothee Leußing, Simone Kemler, Jan Wilpers

Bürgermeister Gregor Krabbe
Verbandsvorsitzender

Bürgermeister Willi Brüning
Stellvertreter

Bürgermeisterin Christa Lenderich
Verbandsvorsteherin

Bürgermeister Berthold Bültgerds
Stellvertreter

Geschäftsstelle

Villa Winkel, Winkelstraße 1, 48607 Ochtrup
Telefon: 02553 9398-0
Telefax: 02553 9398-25
E-Mail: info@vhs-ochtrup.de
Internet: www.vhs-ochtrup.de

Öffnungszeiten

Montag – Mittwoch	von 8.30 – 16.00 Uhr
Donnerstag	von 8.30 – 18.00 Uhr
Freitag	von 8.30 – 12.00 Uhr

Ansprechpartner der Geschäftsstelle

Timo Lobbel	VHS-Leiter
Dorothee Leußing	Stellvertreterin Verwaltungsleiterin
Simone Kemler	Fachbereichsleiterin
Nina Attermeyer	Mitarbeiterin
Linda Hillmann	Mitarbeiterin
Martina Joost	Mitarbeiterin
Jan Wilpers	Mitarbeiter

Ansprechpartner der Nebenstellen

Neuenkirchen
Mechtild Knüppels Telefon: 0172 5342474

Wettringen
Ingrid Hüwe Telefon: 02557 1425

Metelen
Andreas Möllers Telefon: 02556 1070

5 Anmeldungen

6 Service

- Bildung auf Bestellung
- Firmenschulung
- Weiterbildungsberatung
- Kursleiter werden

10 Bildungseinrichtungen

- Driland Kolleg, Gronau
- Comenius Kolleg, Mettingen
- WebKolleg NRW – Neues Lernen im Internet

**13 VHS-JAHRESPROGRAMM 2025 I
FACHBEREICHE**

13 FACHBEREICH 1 Politik I Gesellschaft I Umwelt

Train the Trainer, Geschichte und Zeitgeschichte, Politik, Soziologie, Wirtschaft, Recht, Pädagogik, Psychologie, Professionelle Kommunikation, Umwelt (BNE), Länderkunde, Verbraucherfragen

47 FACHBEREICH 2 Kultur I Gestalten

Literatur und Theater, Kunst- und Kulturgeschichte, Bildende Kunst, Philosophie, Malen, Zeichnen und Werken, Musik

59 FACHBEREICH 3 Gesundheit

Achtsamkeitstraining, Entspannungstechniken, Entspannungstraining, Schwimmen, Bewegung und Körpererfahrung, Tanz, Bogenschießen, Sportfischerprüfung, Sportbootführerschein, Aqua-Fitness

91 FACHBEREICH 4 Sprachen

Integrationskurse, Deutsch als Zweitsprache (DaZ), Einbürgerungstest, Englisch, Italienisch, Niederländisch, Französisch

107 FACHBEREICH 5 Arbeit I Beruf

Grundlagen der EDV, Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Internet, Tastschreiben, Berufsberatung, Rhetorik, Programmanwendungen (vhs DigitalKooperation)

141 ALLGEMEINES

- Teilnahmebedingungen
- Gebühren
- Datenschutzerklärung
- Widerruf

153 MUSIKSCHUL-JAHRESPROGRAMM 2025

190 Stichwortverzeichnis



SICHER. STARK. VERBUNDEN.

stadtwerke ochtrup®

www.stadtwerke-ochtrup.de

So melden Sie sich an

Die Volkshochschule bietet ihren Teilnehmerinnen und Teilnehmern folgende Möglichkeiten der Anmeldung:

- schriftlich mit der beigefügten Anmeldekarte
- persönlich innerhalb der Öffnungszeiten der VHS-Geschäftsstelle in Ochtrup
- über das Internet: www.vhs-ochtrup.de

Unsere Adresse

VHS-Geschäftsstelle
Winkelstraße 1
48607 Ochtrup

Telefon: 02553 9398-0
Telefax: 02553 9398-25

E-Mail: info@vhs-ochtrup.de
Internet: www.vhs-ochtrup.de

Bitte dem Antrag auf Gebührenermäßigung einen Beleg beifügen!

So melden Sie sich ab

Abmeldungen müssen schriftlich vor Kursbeginn vorliegen. Ohne schriftliche Abmeldung wird die Kursgebühr auch weiterhin fällig.

Bildung auf Bestellung

Auch in anderen Bereichen als der beruflichen Weiterbildung bemüht sich die Volkshochschule, Wünsche von Gruppen, Einrichtungen oder Vereinen nach besonderen Kursangeboten zu erfüllen. So können besondere Schulungen auch für kleine Gruppen durchgeführt werden wie z.B. ein spezieller Sprachkurs zur Vorbereitung auf eine Reise oder ein Internetkurs.

Wir bieten Ihnen unsere langjährige pädagogische Erfahrung und unsere vielseitigen Kontakte und planen gezielt nach Ihrem Bedarf.

Diese Angebote sind nicht an Mindestteilnehmerzahlen gebunden, müssen jedoch kostendeckend geplant werden.

Haben Sie Interesse? Wir freuen uns auf Ihre Anfrage und machen Ihnen gern ein Angebot.

Telefon 02553 9398-0

Firmenschulung

Die VHS bietet eine auf den Arbeitsplatz bezogene Weiterbildung. Firmen, kleinen Betrieben, Teams, Arbeitsgruppen und auch Vereinen bieten wir „maßgeschneiderte“ Lehrgänge an.

Sie äußern Ihre Wünsche, und wir stimmen mit Ihnen die Inhalte, Kursformen und Zeiten passgenau ab. Unsere Fachdozenten setzen sich mit Ihnen zusammen und planen die inhaltliche und organisatorische Gestaltung Ihrer Weiterbildung.

Neben der EDV-Fortbildung sind auch Rhetorik-Seminare, Sprachkurse u.a. für eine erfolgreiche Tätigkeit in Zukunft notwendig. Lassen Sie sich von uns beraten!

Telefon 02553 9398-0



**Schullaufbahnen | Schulabschlüsse |
Zweiter Bildungsweg | Fortbildung**

Kostenlose Beratung in allen Bildungsfragen!

Rufen Sie uns an:

Timo Lobbel

Telefon 02553 9398-0

Öffnungszeiten:

Montag – Mittwoch von 8.30 – 16.00 Uhr

Donnerstag von 8.30 – 18.00 Uhr

Freitag von 8.30 – 12.00 Uhr

**Möchten Sie selbst Kursleiterin
oder Kursleiter werden?**

Für die verschiedenen Fachbereiche unseres Hauses suchen wir stets neue Kursleiterinnen und Kursleiter. Wenn Sie in einem Fachbereich eine Berufsausbildung oder eine pädagogische Qualifikation nachweisen, Interesse an pädagogischen Fragestellungen und Freude am Umgang mit Menschen haben, dann sollten Sie uns unbedingt ansprechen. Wir freuen uns auf Ihre Mitarbeit.

Schreiben Sie oder rufen Sie uns an!

Telefon: 02553 9398-0



**Früh raus?
Geht besser
zusammen!**

**RADIO AN
SEI DABEI**

WIR SIND DER WESTEN

Angebot des Driland Kollegs der Stadt Gronau

Das Driland Kolleg in Gronau mit seiner Außenstelle in Ahaus bietet Erwachsenen die Möglichkeit, berufsbegleitend oder in Vollzeit schulische Abschlüsse zu erwerben:

- Hauptschulabschluss (1 Jahr)
- Mittlerer Schulabschluss (2 Jahre)
- Fachhochschulreife (2 Jahre)
- Abitur (3 Jahre)

Die Dauer der Bildungsgänge richtet sich nach den schulischen Voraussetzungen der Studierenden. Der Unterricht findet entweder vormittags oder abends statt und umfasst 20 – 22 Unterrichtsstunden pro Woche (Abitur/FHR: min. 30 Unterrichtsstunden). Unterricht findet von Mo – Fr von 08.00 – 13.00 Uhr und abends von Mo – Do von 17.45 – 22.30 Uhr statt. Außerdem können Berufstätige auch im Bildungsgang abitur-online an nur zwei Abenden pro Woche mit zusätzlichem internetgestützten Selbstlernen die Fachhochschulreife oder das Abitur erreichen. Alle Bildungsgänge richten sich nach den Bestimmungen des Landes NRW und sind kostenfrei. Der mittlere Schulabschluss und das Abitur/FHR werden nach dem BAföG gefördert. Bitte vereinbaren Sie für eine individuelle Beratung einen Termin:

Driland Kolleg
Konrad-Adenauer-Str. 85
48599 Gronau
E-Mail: verwaltung@driland-kolleg.de
Internet: www.driland-kolleg.de
und auf facebook und instagram

Angebot des Comenius-Kollegs in Mettingen

Das Comenius-Kolleg bietet Erwachsenen die Chance, im Tagesunterricht in sechs Semestern das Abitur oder in vier Semestern die Fachhochschulreife zu erlangen. Der Besuch des Kollegs ist gebührenfrei. Er wird nach dem BAföG elternunabhängig und ohne Rückzahlungsverpflichtungen gefördert. Über den "normalen" Unterricht hinaus hat sich das Comenius-Kolleg bestimmte Schwerpunkte gesetzt:

Der Dialog zwischen Völkern und Kulturen (Eine Welt), Ökumene und Ökologie. Für die Fachrichtung Gesundheits- und Sozialwesen bietet es im Nachmittagsunterricht einen berufsbegleitenden Kurs zur Erlangung der Fachhochschulreife an. Zudem gibt es Angebote für Aussiedler. Persönliche Beratung an jedem Montag von 17.00 – 18.30 Uhr.

Comenius-Kolleg
Sunderstraße 17
49497 Mettingen
Telefon 05452 2358
Internet: www.comenius-kolleg.de
E-Mail: comenius-kolleg@t-online.de

WebKollegNRW Neues Lernen mit Internet

Suchen Sie individuelle Weiterbildungsmöglichkeiten? Als innovatives Bildungsportal im Internet bietet das WebKollegNRW den Bürgerinnen, Bürgern und Unternehmen in Nordrhein-Westfalen einen zentralen Zugang zu qualitativ hochwertigen, internetgestützten Aus- und Weiterbildungsangeboten. Das Portal ist eine Initiative des Ministeriums für Wirtschaft und Arbeit des Landes NRW und wird unterstützt von einer Reihe hochkarätiger Träger.

Auf den Internetseiten des WebKollegNRW können Sie sich ausführlich über die zahlreichen Bildungsangebote zu unterschiedlichen Themenbereichen wie IT, Sprachen oder berufliche Weiterbildung informieren und für Sie interessante Kurse direkt buchen. Das Besondere daran: die Angebote des WebKollegNRW sind qualitätsgesichert und kombinieren das Lernen über das Internet mit effektiven Präsenzseminaren und persönlicher Betreuung durch einen Trainer.



NRW

fairservice

Ihr Full-Service in Ochtrup

Digitaldruck

- ✓ Groß- und Kleinformat

Beschriftung

- ✓ Schilder
- ✓ Fahnen
- ✓ Banner
- ✓ Außenwerbung
- ✓ LKW-Beschriftung
- ✓ PKW-Beschriftung

Werbemittel

Kreativlösungen

Offsetdruck

- ✓ Geschäftspapiere
- ✓ Prospekte
- ✓ Plakate
- ✓ Kataloge

Am Langenhorster Bahnhof 1a

Ochtrup

Fon 0 25 53/ 93 39 0

www.fairservice.de



Fachbereich

1

**Politik, Gesellschaft
und Umwelt**



VHS: Demokratische Orte des Lebens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs "Politik – Gesellschaft – Umwelt" ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.



Landesverband
Nordrhein-Westfalen



Train the Trainer – Erwachsenenpädagogische Qualifikation (EPQ)

Die berufsbegleitende Fortbildung mit Zertifikatsabschluss Train the Trainer/EPQ ist für (angehende) Lehrende und Trainer in der Erwachsenen- und Weiterbildung konzipiert, die bereits eine Trainertätigkeit begonnen haben oder dies in absehbarer Zeit tun werden und dafür das nötige Handwerkszeug für ihre Trainings-, Seminar- oder Unterrichtsgestaltung erlernen wollen. Pädagogische Vorkenntnisse sind

nicht erforderlich.

Das modulare Seminarsystem der Qualifizierung befasst sich ausführlich mit der Volkshochschule als Unterrichtsort, der Rolle der Lerner und der Lehrenden, Unterrichtsfeinplanung, Methodik und Didaktik, Präsentationstechniken und Visualisierung, Gesprächsführung, Aktivierung der Teilnehmenden, Grundlagen für den Sprachunterricht, digitalen Unterrichtstools und Stimmbildung.

Die Aufbaumodule können auch als Einzelfortbildungsmodule gebucht und besucht werden.

Für den Erwerb eines Zertifikats des Landesverbandes der Volkshochschulen in Nordrhein-Westfalen erledigen Sie folgende verpflichtende Arbeitsschritte innerhalb von 30 Monaten nach Beginn der Qualifizierung:

- Beratungsgespräch
- Teilnahme an je fünf Basis- und fünf Wahlpflichtmodulen (inkl. dazu gehörender Aufgaben zur Vor- und/oder Nachbereitung)
- zwei Hospitationen (eine kollegiale Unterrichtshospitation, bei der Sie bei einer anderen Kursleitung hospitieren und eine Unterrichtshospitation, bei der die zuständige Fachbereichsleitung Ihrem Unterricht beiwohnt)
- Abschlussgespräch
- Portfolio inklusive Unterrichtsfeinplanung (das Portfolio erstellen Sie zum Teil bereits während der Fortbildung aus den zu den Modulen gehörenden Aufgaben)

Die Basismodule finden jeweils von 10:00 – 17:00 Uhr an der vhs Münster statt, die Wahlpflichtmodule an unterschiedlichen Volkshochschulen im Münsterland.

Eine Übersicht über die Themen, Termine und Orte der jeweiligen Module finden Sie bei der Kursdarstellung auf der Internetseite.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei

Timo Lobbel

timo.lobbel@vhs-ochtrup.de

Telefon: +49 2553 9398-15

Kosten Gesamtqualifizierung:

150,00 Euro für Kursleitungen, die an einer beteiligten Volkshochschule tätig sind, ansonsten 550,00 Euro



Sie können auch einzelne Module separat buchen.
Die Kosten hierfür betragen:

35,00 Euro pro Modul für Kursleitungen, die an einer beteiligten VHS tätig sind
55,00 Euro pro Modul für externe Teilnehmende (bei einer Buchung von 5 Modulen als Paket reduziert sich die Gebühr auf 45,00 Euro pro Modul)

Derzeit läuft ein aktueller EPQ-Lehrgang bei dem noch Einzelmodule gebucht werden können. Bitte lassen Sie sich hierzu bei Bedarf beraten. Ein neuer Lehrgangsstart ist für Anfang 2026 vorgesehen.

Dozententeam, Münster, VHS, Aegidiimarkt 3

25-1001 Voranmeldung und Beratung bei der VHS erforderlich.
Der erste Termin dient zur Besprechung und Organisation. Die Module finden voraussichtlich ab Frühjahr 2025 samstags von 10.00 – 17.00 Uhr in den Räumen der VHS Münster statt.

550,00 Euro/150,00 Euro für Kursleitende an unserer VHS.

Erfolgreich investieren mit ETFs Grundlagen, Risiken und Strategien

Entdecken Sie die Welt der ETFs und Indexfonds – gefragte Anlageformen, die sich hervorragend für den langfristigen Vermögensaufbau eignen, wenn sie richtig eingesetzt werden. Trotz ihrer Vorteile, wie niedrige Kosten, hoher Transparenz und einfacher Handhabung, bleiben viele Anleger unsicher: Wie wähle ich die richtigen Fonds aus? Welche Risiken gibt es und wie vermeide ich Fehler?

In dem Vortrag erhalten Sie eine fundierte Einführung in die Grundlagen der ETFs und lernen die entscheidenden Unterschiede zu traditionellen Sparprodukten kennen. Ihnen wird ein tiefes Verständnis für die Funktionsweise von ETFs

vermittelt. Praktische Aspekte wie Kosten, Liquidität und steuerliche Rahmenbedingungen werden beleuchtet. Zudem wird aufgezeigt, welche Komponenten ein diversifiziertes Portfolio nach wissenschaftlichen Erkenntnissen ausmachen sollten.

Seminarinhalte:

- Die Entstehung und Funktionsweise von ETFs und Indexfonds sowie ihre Rolle im modernen Finanzmarkt
- Vorteile und mögliche Nachteile im Vergleich zu klassischen Sparformen
- Wichtige Kriterien für die Auswahl und Umsetzung einer ETF-Strategie und der Umgang mit typischen Fallstricken

Dieser Kurs bietet Ihnen eine solide Grundlage, um ETFs im Rahmen einer gut durchdachten, langfristigen Investmentstrategie sicher und erfolgreich einzusetzen.

Die Veranstaltung wird geleitet von Holger Beckersjürgen, Honorar-Finanzanlagenberater und zertifizierter ETF-Spezialist der Deutschen Börse Akademie, Frankfurt.

Melden Sie sich jetzt an und legen Sie den Grundstein für Ihre erfolgreiche Anlagestrategie!

Holger Beckersjürgen, Ochtrup, Villa Winkel

25-1002 Do., 06.02.2025, 19.00 – 21.15 Uhr
25-1003 Mo., 15.09.2025, 19.00 – 21.15 Uhr
10,00 Euro (3 U.-Std.)

Stell dir vor, es geht dir gut – Seminarnachmittag

Die Gesunden und die Kranken haben unterschiedliche Gedanken. Darum ist es nicht egal, wie wir denken, denn unsere geistigen Energien prägen Gesundheit und Wohlbefinden oder wir werden krank, wenn durch Stress und willkürliche Lebensvollzüge die Seele vernachlässigt wird. Auf der Grundlage der Logotherapie (Sinnorientierung) lernen Sie an diesem besonderen Nachmittag eine wirksame Gesundheitsprophylaxe, eine Umkonditionierung Ihres Verhaltens hin zu mehr Lebensqualität mit folgenden Themen:



Die Waage zwischen Kopf und Herz – Verbesserung der inneren Sprache – Sag nicht ja, wenn du nein sagen willst – Sinnorientierungen zur geistig seelischen Stabilität – Mehr Freude, statt Frust.

Gönnen Sie sich diesen Seminarnachmittag zur Aktivierung der inneren Heilkräfte.

Herr Pötter ist Buchautor und Dozent für logotherapeutische (sinnzentrierte) Persönlichkeitsentwicklung nach Frankl (www.otto-poetter.de).

Schreibzeug sowie Iso-Matte und Nackenrolle für einen sinnlichen Seminarabschluss am Abend sind mitzubringen. Für Merkblätter sind noch 5 Euro an den Referenten zu entrichten.

Otto Pötter, Ochtrup, Villa Winkel

25-1004 Di., 02.12.2025, 14.00 – 18.00 Uhr
25,00 Euro (5,33 U.-Std.)



Holger Beckersjürgen



Otto Pötter

Klimaintelligenz ist mehr als nur ein Modewort.

Klimaintelligenz beschreibt die Fähigkeit von Individuen, Gemeinschaften und Organisationen, komplexen Zusammenhänge des Klimawandels zu verstehen in vorausschauende, nachhaltige Handlungen umzusetzen.

Stefan Knabe zeigt in seiner vierteiligen Vortragsreihe, die als Gesamtpaket aber auch jeweils einzeln oder in Kombination individuell zusammengestellt werden können, Wege auf, wie innovative Ansätze für die Umsetzung von Klimaschutzprojekten vor Ort gelingen können.

Die Vorträge sind durch die Förderung über die Innovationspauschale des Weiterbildungsgesetzes-NRW gebührenfrei.

Klimaintelligenz – The Systems View of Life Das Leben ist ein System.

Dieser Vortrag zum Thema Klimaintelligenz widmet sich dem Begriff des Lebens und bietet eine ganzheitliche Perspektive auf die biologischen, ökologischen und sozialen Dimensionen des Lebens, unter Einbeziehung von Ökonomie und Emergenz. Er betont die Interkonnektivität aller Lebensformen und Systeme, und wie diese durch dynamische Netzwerke und Kreisläufe miteinander verbunden sind. Es werden dabei die traditionellen disziplinären Grenzen überschritten, um eine tiefere, systemische Einsicht in das Wesen des Lebens zu ermöglichen.

Des Weiteren wird eine kurze Einführung in das Systemische Denken geboten. Beide Aspekte fördern ein besseres Verständnis dafür, wie menschliche Aktivitäten in natürliche Prozesse eingebettet sind. Klimaintelligenz unterstreicht die Bedeutung von Nachhaltigkeit, Kooperation und Kommunikation für das Überleben und Gedeihen unserer lokalen und globalen Gemeinschaft.

Stefan Knabe, Ochtrup, Villa Winkel

25-1005 Di., 11.02.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
gebührenfrei (2,67 U.-Std.)



KlimalIntelligenz – Top-Down/Bottom-Up Herausforderungen

In diesem Vortrag werden die Unterschiede und Gemeinsamkeiten von Top-Down- und Bottom-Up-Ansätzen bei der Bewältigung von Herausforderungen auf lokaler und globaler Ebene beleuchtet. Wir diskutieren, wie unterschiedliche Strategien auf verschiedenen Ebenen von Organisationen und Gesellschaft angewendet werden können und wie man auch persönlich einen Beitrag leisten kann. Zudem werden praktische Beispiele und Fallstudien vorgestellt, die zeigen, wie diese Ansätze in der Praxis funktionieren.

Stefan Knabe, Ochtrup, Villa Winkel

25-1006 Di., 08.04.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
gebührenfrei (2,67 U.-Std.)

KlimalIntelligenz – Bottom-Up Effekte Heilende Wirkungen und einfach anders wirtschaften

Im dritten Vortrag der Serie KlimalIntelligenz steht die vielseitige Fähigkeit der Natur zur Selbstheilung im Mittelpunkt und wie wir diese Kräfte effektiv und auch wirtschaftlich nutzen können. Gleichzeitig widmet sich der Abend der Diskussion innovativer Wirtschaftsmodelle, die das Potenzial haben, unsere Wirtschaft grundlegend zu transformieren. Dazu zählen das zirkuläre Wirtschaften, die Peer-to-Peer-Wirtschaft und die Postwachstumsökonomie, die alle auf nachhaltigere und gerechtere Praktiken abzielen. Natur, ein menschenwürdiges Leben und eine erfolgreiche Wirtschaft müssen sich nicht ausschließen. Im Gegenteil. Alle drei Aspekte bedingen sich gegenseitig. Diese Ausführungen werden eingebettet in eine tiefgehende Auseinandersetzung mit dem Begriff des Wachstums und den aktuellen Entwicklungen, wie sie im WEF Future of Jobs Report 2023 dargestellt sind.

Stefan Knabe, Ochtrup, Villa Winkel

25-1007 Di., 20.05.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
gebührenfrei (2,67 U.-Std.)

KlimalIntelligenz – Dröpke for Dröpke Alltag einmal anders & das eigene Projekt

Hinter der Idee von Dröpke for Dröpke steht eine faszinierende Mischung aus sozialwissenschaftlicher Theorie und modernen Erkenntnissen der Chaos- und Komplexitätstheorie. Zentral ist die 3,5 %-Regel, die besagt, dass schon ein geringer Prozentsatz der Bevölkerung ausreicht, um tiefgreifende Veränderungen anzustoßen. Diese Theorie wird ergänzt durch das Systemische Denken im Changemanagement und im sozialen Wandel.

Der Ansatz ist simpel und zugleich revolutionär: Kleine, kreative Veränderungen im Alltag können bereits den Unterschied machen. Diese lassen sich leicht und innovativ in die tägliche Routine integrieren und haben das Potenzial, langfristige Effekte zu erzielen. Zusätzlich werden Mittel und Methoden erörtert, wie man eigene Klimaprojekte starten kann. Besonders spannend sind dabei die vorgestellten Anwendungen von Künstlicher Intelligenz, insbesondere in Form eines Chatbots, der als nützlicher Helfer dienen kann.



Stefan Knabe

Stefan Knabe, Ochtrup, Villa Winkel

25-1008 Di., 03.06.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
gebührenfrei (2,67 U.-Std.)

Künstliche Intelligenz – Freund oder Feind? Ein Abend zum Verstehen und Mitreden

Die Welt verändert sich, und zwar schnell. Künstliche Intelligenz (KI) ist überall – sie steckt in unseren Handys, unseren Autos, ja sogar in den Kühlschränken! Aber mal ehrlich, wie gut verstehen wir eigentlich, was da vor sich geht? Für viele aus der Generation X und den Babyboomern fühlt sich KI wie etwas an, das aus einem Science-Fiction-Film



entsprungen ist. Klingt spannend, aber auch ein bisschen unheimlich, oder?

Dieser Abend soll Licht ins Dunkel bringen und zeigen, dass KI weit mehr ist als nur Roboter, die uns die Arbeit abnehmen. Es ist eine Technologie, die unser Leben tiefgreifend beeinflusst – und das nicht erst in der Zukunft, sondern schon heute. Aber was genau macht KI? Wie funktioniert sie? Und vor allem: Welche Chancen und Herausforderungen bringt sie für unsere Gesellschaft mit sich?

In einer entspannten Atmosphäre wollen wir Ihnen nicht nur erklären, was KI eigentlich ist, sondern auch die Ängste und Hoffnungen, die viele damit verbinden, ansprechen. Es wird kein technischer Fachvortrag, sondern eine Einführung, die für jeden verständlich ist – und die Raum für Fragen und Diskussion bietet. Denn genau das ist der Schlüssel: Mitreden, Verstehen, und vielleicht sogar das eine oder andere Vorurteil über KI hinter sich lassen.

Es wird ein Abend voller Erkenntnisse, Diskussionen und vielleicht auch der ein oder anderen Überraschung.

Seien Sie dabei und entdecken Sie, warum KI nicht nur etwas für die jüngere Generation ist, sondern auch für Sie!

Stefan Knabe, Neuenkirchen, Villa Hecking

25-1009 Di., 02.09.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
10,00 Euro (2,67 U.-Std.)

Künstliche Intelligenz und eigene KI – im Alltag und im Beruf

In diesem Workshop geht es zunächst um die Künstliche Intelligenz, die uns im Alltag begegnet. Mithilfe von ChatGPT erfahren die Teilnehmenden dann, wie man sich eigenständig seinen eigenen Chatbot erstellen kann. Im Vorfeld zum Workshop sollte sich daher jeder Teilnehmende ein Thema der eigenen Wahl überlegen.

Außerdem kann Künstliche Intelligenz auch im beruflichen Alltag eine große Hilfe sein, indem sie z.B. das Projektmanagement effizienter gestaltet und Aufgaben wie Zeitplanung und Ressourcenverwaltung automatisiert. Im Marketing unterstützt KI durch die Analyse von Kundendaten und Trends, um zielgerichtete Kampagnen zu erstellen und den Erfolg zu maximieren. Außerdem informiert der Dozent darüber, wie

KI die berufliche kreative Ideengewinnung erleichtert.

Dieser Kurs ist eine Vertiefung in die Künstliche Intelligenz und bietet einen breiten Zugang zu der Thematik. Sowohl theoretische als auch praktische Aspekte werden hier berücksichtigt.

Den Teilnehmenden wird empfohlen einen Laptop oder ein Handy mitzubringen.

Stefan Knabe, Metelen, Altes Amtshaus

25-1010 Di., 28.10.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
10,00 Euro (2,67 U.-Std.)



Elternschule: Entwicklungsbegleitung durch Wahrnehmung (6 – 12 Monate)

Damit Kinder ihr Entwicklungspotenzial voll ausschöpfen können, müssen Eltern dafür sensibilisiert werden, welche Schritte für die motorische und sensorische Entwicklung notwendig sind. Teilnehmende (mit Kindern von 6 – 12 Monaten) erhalten Anregungen für den Alltag, wie sie durch Wahrnehmung und Bewegung ihre Kinder fördern und unterstützen können.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken oder Schlappchen für die Kinder, Sportschuhe für die Erwachsenen



**Katrin Sondermann, Ochtrup, Musikschule,
Unterrichtsraum 104**

- 25-1025** Mi., 29.01.2025, 09.00 – 10.00 Uhr, 10 mal
41,40 Euro/Erm. 31,00 Euro (13,33 U.-Std.)
- 25-1026** Mi., 07.05.2025, 09.00 – 10.00 Uhr, 8 mal
33,10 Euro/Erm. 24,80 Euro (10,67 U.-Std.)
- 25-1027** Mi., 10.09.2025, 09.00 – 10.00 Uhr, 10 mal
41,30 Euro/Erm. 31,00 Euro (13,33 U.-Std.)

Babysitter-Diplom für Mädchen und Jungen ab 12 Jahren – Richtiger Umgang mit Babys und Kleinkindern

Babysitter werden oft gebraucht. Das ist eine gute Gelegenheit für dich, das Taschengeld aufzubessern. Der Job bringt richtig viel Spaß, kann aber auch ganz schön stressig sein. In dem Intensivkurs erfährst du viel Unterstützung für das Babysitten. Egal, ob du Mädchen oder Junge bist, ob du schon Erfahrungen mit Babysitten hast oder damit beginnen möchtest. Wir gehen in dem Kurs auf den Entwicklungsstand von Kindern von 0 – 6 Jahren und die damit verbundenen Bedürfnisse in der Betreuungssituation ein.

Hier eine Übersicht der wichtigsten Inhalte des Kurses:

- Säuglings- und Kleinkindpflege (wickeln, anziehen, füttern etc.)
- Entwicklungsstufen eines Kindes
- Spielpädagogik: altersgerechte Spiele, Lieder und Beschäftigungsmöglichkeiten
- Umgang mit schwierigen Situationen, z. B. Angst, Eifersucht, Sehnsucht nach den Eltern
- Kleines ABC der Ersten Hilfe
- Rechte und Pflichten eines Babysitters
- Unfallverhütung
- Erwartungshaltung von Eltern und Babysittern
- Checkliste eines Babysitters

Am Ende erhältst du das "Babysitter-Diplom". Der Kurs ist auch für Au-Pairs geeignet!
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum St. Stephan, Ochtrup.

NN, Ochtrup, Villa Winkel

- 25-1028** Sa., 05.04.2025, 09.30 – 16.00 Uhr
Sa., 12.04.2025, 09.30 – 16.00 Uhr
(jeweils 45 Minuten Mittagspause)
- 25-1029** Sa., 15.11.2025, 09.30 – 16.00 Uhr
Sa., 22.11.2025, 09.30 – 16.00 Uhr
(jeweils 45 Minuten Mittagspause)
22,50 Euro (15,33 U.-Std.)



Balkonkraftwerke Online Webinar

Energiewende kann jetzt jeder – Mit dem Balkonkraftwerk gegen den Klimawandel und dabei noch Geld sparen – Onlinevortrag

Der Klimawandel geht alle an – für Viele ist aber das Denken in Alternativen noch immer zu weit vom eigenen Leben entfernt und die Entwicklung scheint kaum beeinflussbar. Balkonkraftwerke können ein Einstieg in diese Thematik sein – kleine Solaranlagen erzeugen Strom und speisen ihn direkt in das eigene Haus oder die Mietwohnung ein. An diesem Abend wird das Modell eines Balkonkraftwerks



vorgestellt. Vorgestellt wird der komplette Ablauf zur Installation, von ersten Überlegungen über die Materialbeschaffung, Installation, Inbetriebnahme bis hin zur Finanzierung und dem Vorteil für das eigene Portemonnaie und für den Klimawandel.

Nach diesem Vortrag wissen Sie, wie man den eigenen Strom schnell, einfach und ohne Bürokratie produziert und damit Stromkosten senken kann und am Ende steht vielleicht eine Photovoltaik-Anlage. Der Vortrag dauert ca. 45 Minuten und wird hinterher als PDF mit Quellen und weitergehenden Informationen zur Verfügung gestellt. Im Anschluss an den Vortrag ist ausreichend Zeit für Fragen zu den Themen.

Diese Vorträge finden in Kooperation mit der VHS Emsdetten-Greven-Saerbeck statt.

Andreas Weischer, Online-Veranstaltung

- 25-1030** Di., 07.01.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
25-1031 Di., 01.04.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
25-1032 Di., 09.09.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
25-1033 Di., 11.11.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
gebührenfrei (2 U.-Std.)

Keine Angst vor der Wärmepumpe – günstige Alternativen – Onlinevortrag

Im praxisbezogenen Vortrag werden unmittelbar umsetzbare Vorschläge zur Wärme- und Stromerzeugung in den eigenen vier Wänden vorgestellt – bis hin zu alternativen Wegen zur völligen Unabhängigkeit von fossilen Energieträgern.

Folgende Fragestellungen / Themen stehen dabei im Vordergrund:

- Wie sieht der zukünftige Strombedarf für eine komplette Familie aus (inkl. Mobilität, Heizen, Warmwasser, Haushaltsstrom, Klimaanlage etc.)?
- Wie könnten sich die Preise für Strom, Gas und CO₂ zukünftig entwickeln?
- Was sollte beim Hausbau bezogen auf die Hitzeentwicklung und Wasserversorgung beachtet werden?

- PVT Module, eine Kombination aus Photovoltaikmodulen und Wärmetauscher.
- Warmwasser-Solaranlage (Solarthermie) oder Photovoltaik?
- Gaskessel austauschen durch Wärmepumpe oder lieber eine kostengünstige Lösung?
- Welche Arten von Wärmepumpen gibt es?
- Wie und welche Umgebungswärmequellen können angezapft werden?
- Welche Vorteile haben Niedertemperaturheizkörper und Flächenheizungen?
- Lässt sich ein Heizkörper zum Niedertemperaturheizkörper umbauen?
- Lösung für Warmwasser unabhängig von der Heizung?

Jeder Teilnehmende bekommt beim Vortrag einen Download-Link für entsprechende Infomaterialien, um alles nachzuvollziehen.

Diese Vorträge finden in Kooperation mit der VHS Emsdetten-Greven-Saerbeck statt.

Andreas Weischer, Online-Veranstaltung

- 25-1034** Mo., 13.01.2025, 19.30 – 21.30 Uhr
25-1035 Di., 08.04.2025, 19.30 – 21.30 Uhr
25-1036 Di., 16.09.2025, 19.30 – 21.30 Uhr
25-1037 Di., 18.11.2025, 19.30 – 21.30 Uhr
gebührenfrei (2,67 U.-Std.)

Die weiteren, gebührenpflichtigen Veranstaltungen von Andreas Weischer:

- Photovoltaik Selbstinstallation und
- Wie plane ich eine Photovoltaikanlage inkl. Speicher und Wallbox

können über unseren Kooperationspartner, die Volkshochschule Emsdetten-Greven-Saerbeck (www.vhs-egs.de) gebucht werden.



WISSEN LIVE

öffnet horizonte

Holen Sie sich das digitale Wissenschaftsprogramm der VHS Ochtrup-Neuenkirchen-Wettringen Metelen nach Hause!

Aktuelle Themen aus Medien, Politik, Digitalisierung und Wirtschaft kommen jetzt direkt zu Ihnen nach Hause. Nehmen Sie online Teil an Vorträgen und Gesprächen von renommierten Persönlichkeiten aus Wissenschaft und Medien, stellen Sie im Live-Chat Fragen und diskutieren Sie mit. Alles, was Sie brauchen, ist ein internetfähiges Gerät zur Videodarstellung per Browser oder Zoom-App.

So funktioniert's:

Melden Sie sich unverbindlich für die kostenlose Teilnahme online auf vhs-ochtrup.de an. Alle Themen und Termine finden Sie auch direkt auf der Internetseite, am besten über den dunkelblauen Button "Digital Lernen". Am Tag der Veranstaltung erhalten Sie per E-Mail einen Link zum Livestream, der zur angegebenen Uhrzeit beginnt.

Wissenschaftsgläubigkeit: Politik und Anti-Politik heute

[vhs.wissen live](#)

Ob Klima-, Umwelt- oder Gesundheitskrise: Die Machtworte der Wissenschaft verheißen Abhilfe im Zeichen moderner Sachrationalität.

Tatsächlich aber verbündet sich hier naive Wissenschaftsgläubigkeit mit einem tendenziell undemokratischen Machtanspruch. Im Mehrheitsprinzip wird Freiheit gewährleistet. Demokratische Herrschaft verbindet sie mit politischen Rationalitätserwartungen. Aktivistische Wissenschaft oder scientistische Politik setzen hingegen einseitig auf das alternativlose Regime einer unbedingten Wahrheit.

Das „Follow the Science!“ hat in modernen Wissenschaftsgesellschaften viel für sich. Öfter bedeutet es jedoch bloß ein „Schluss mit der Diskussion! Die Zeiten sind zu ernst.“

Wie dieser Vortrag anhand aktueller Beispiele zeigt, kann

der Szientismus schnell autoritär werden – zum Schaden der liberalen Demokratie wie ihrer Fähigkeit, epochale Herausforderungen klug und wirksam zu bearbeiten.

Peter Strohschneider lehrte Literaturwissenschaft an der Ludwig-Maximilians-Universität München (LMU).

Er war unter anderem Vorsitzender des Wissenschaftsrats und der Zukunftskommission Landwirtschaft sowie Präsident der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG).

Peter Strohschneider, Online-Veranstaltung

25-1100 Fr., 17.01.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
gebührenfrei (2 U.-Std.)

Die sieben Todsünden: Menschheitswissen für das Zeitalter der Krise

[vhs.wissen live](#)

Wir leben im Zeitalter der Krise – und haben doch kaum eine Vorstellung davon, wie wir dem Imperativ des «Immer mehr» entkommen können. Dabei kannten unsere Vorfahren, wie Annette Kehnel zeigt, doch Mittel und Wege.



Prof. Dr. Annette Kehnel

Sie nimmt uns mit auf eine

Reise in die Antike und ins Mittelalter, wo sie jahrtausendealtes Menschheitswissen entdeckt – ausgerechnet in den sieben Todsünden, die sie als Lehre vom Umgang mit der Naturgewalt Mensch neu interpretiert. Jede der Todsünden spiegelt eine Bedingung unserer menschlichen Existenz: So geht es bei luxuria (Wollust) letztlich um maßvollen Konsum, bei avaritia (Habgier) um die Einsicht, dass Besitz und Reichtum beschränkt werden müssen; ira (Zorn) bearbeitet Aggression und Gewalt, invidia (Neid) die Kehrseite von ungezügelter Wettbewerb und superbia (Hochmut) unser Streben nach Status und Macht.

Prof. Dr. Annette Kehnel lehrt Mittelalterliche Geschichte an der Universität Mannheim. Ihr Buch «Wir konnten auch anders» wurde mit dem NDR-Sachbuchpreis ausgezeichnet.



Prof. Dr. Annette Kehnel, Online-Veranstaltung

25-1101 Mo., 03.02.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
gebührenfrei (2 U.-Std.)

Shakyamuni Buddha – Historische Gestalt und zeitloses Vorbild

vhs.wissen live

Die verschiedenen Lebensgeschichten des Buddha stellen für Buddhisten und Buddhismusforscher gleichermaßen eine Herausforderung dar, wenn es darum geht, wie sie all das reiche Material betrachten.

Indem ich versuche, "Buddha als historische Person" neu zu erfassen und seine intellektuelle und religiöse Weltsicht mit den vielen posthumen Legenden in Einklang zu bringen, rekonstruiere ich eine Biographie, die natürlich virtuell, aber gleichzeitig realistisch ist.

Prof. Dr. Helwig Schmidt-Glintzer hatte nach einem Studium der Sinologie und diversen Forschungsreisen nach Ostasien von 1981 bis 1993 den Lehrstuhl für Ostasiatische Kultur- und Sprachwissenschaft an der Universität München inne, bevor er von 1993 bis 2015 als Direktor der Herzog August Bibliothek Wolfenbüttel tätig war. Er ist heute Direktor des China Centrums Tübingen.

Prof. Dr. Helwig Schmidt-Glintzer, Online-Veranstaltung

25-1102 So., 09.02.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
gebührenfrei (2 U.-Std.)

Grüner Kolonialismus – wie eine NGO große Teile Afrikas beherrscht

vhs.wissen live

Die NGO "African Parks" verwaltet eine Fläche von der Größe Großbritanniens. Die Organisation unterhält bewaffnete Kräfte mit weitgehenden Befugnissen zum Schutz der Gebiete – vor Terroristen, vor Wilderern und vor der Bevölkerung. Einheimische dürfen das von ihnen traditionell

genutzte Land nicht mehr betreten, es kommt zu Folter und Vergewaltigung.

Der Safari-Tourismus, Spenden von Milliardären und westlichen Regierungen auch der deutschen – bringen reiche Einnahmen. An der Spitze steht eine weiße Elite, die alles daransetzt nur schöne Bilder von Großwild und intakter Natur nach außen dringen zu lassen.

Olivier van Beemen hat drei Jahre lang über die Organisation recherchiert, unzählige Insider, Aussteiger und Anwohner der Parks befragt und sich nicht von Verhaftung, Spionagevorwürfen und Abschiebung abschrecken lassen.

In seinem Vortrag zeigt er, was die Militarisierung des Naturschutzes anrichtet, wie die einheimische Bevölkerung drangsaliert wird und wie eine weiße Exekutive ohne demokratische Kontrolle im Namen einer "unberührten" – menschenleeren – Natur herrscht.

Olivier van Beemen ist ein niederländischer investigativer Journalist, der sich vor allem mit Afrika beschäftigt. 2019 wurde er mit dem "Tegel", dem wichtigsten niederländischen Journalistenpreis, ausgezeichnet. Seine Artikel erscheinen in internationalen Zeitungen wie The Guardian oder Le Monde.

Olivier van Beemen, Online-Veranstaltung

25-1103 Mi., 12.02.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
gebührenfrei (2 U.-Std.)



Olivier van Beemen



Prof. Dr. Helwig Schmidt-Glintzer



Schönheit der Astrophysik

vhs.wissen live

Die Astronomie gehört zu den schönsten Wissenschaften überhaupt, weil wir mit ihr faszinierende und atemberaubend ästhetische Aufnahmen gewinnen.

Einen großen Anteil daran haben Weltraumteleskope wie Hubble oder neuerdings James Webb. Doch auch andere Instrumente und Methoden der Astrophysik liefern Bilder, die einen großen Reiz ausüben.

Dr. Andreas Müller entführt sein Publikum in die Magie der astronomischen Aufnahmen und tritt den Beweis an:

Die Schönheit der Bilder wird noch tiefer empfunden, wenn man sie mit etwas mehr wissenschaftlichem Hintergrundwissen betrachtet.

Andreas Müller ist Astrophysiker und Chefredakteur von "Sterne und Weltraum"

Andreas Müller, Online-Veranstaltung

25-1104 Mo., 17.02.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
gebührenfrei (2 U.-Std.)

Dürer im Zeitalter der Wunder: Kunst und Gesellschaft an der Schwelle zur globalen Welt

vhs.wissen live

1511 fasst Albrecht Dürer einen radikalen Entschluss: Nachdem er sich mit dem Frankfurter Kaufmann Jacob Heller wegen eines Auftrages zerstritten hat, hört er auf Altarbilder zu malen und wendet sich anderen Werken zu.

Dieser Konflikt ist dabei wie eine Linse, durch die man die neue Beziehung zwischen Kunst, Sammeln und Handel in Europa bis zum Dreißigjährigen Krieg beobachten kann.

Denn mit dem beginnenden 16. Jahrhundert wurde Kunst Teil eines wachsenden Sektors von Luxusgütern und vollzog eine umfassende Kommerzialisierung. Kaufleute und ihre Mentalität waren entscheidend für ihre Verbreitung und Entstehung.

In ihrem Vortrag bringt uns die Historikerin die Gedanken- und Gefühlswelten Albrecht Dürers und der Kaufleute seiner Zeit näher.

Anhand von originalen Schriftstücken, Briefverläufen und Bildern zeichnet Prof. Dr. Ulinka Rublack eindrucksvoll die

Geschichte Dürers, seines Werks und des aufkommenden europäischen Kunst- und Handwerksmarkts nach.

Prof. Dr. Ulinka Rublack lehrt seit 1996 Europäische Geschichte der Frühen Neuzeit in Cambridge. 2019 wurde sie mit dem Preis des Historischen Kollegs ausgezeichnet.

Prof. Dr. Ulinka Rublack, Online-Veranstaltung

25-1105 So., 23.02.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
gebührenfrei (2 U.-Std.)



Andreas Müller



Prof. Dr. Ulinka Rublack

Less is more? – Zur Psychologie von Konsumreduktion und nachhaltigem Konsum

vhs.wissen live

Unser Konsumverhalten beeinflusst in vielen Bereichen wie z.B. Mobilität, Ernährung und Reisen den globalen CO₂-Ausstoß.

In der Diskussion um nachhaltiges Verhalten wird deshalb unter dem Stichwort Suffizienz oft eine Reduktion des individuellen Konsums gefordert.

Der Vortrag geht der Frage nach, welche psychologischen Faktoren beeinflussen, ob und wann Menschen bereit sind, ihren Konsum zu reduzieren, und welche Interventionen nachhaltigen Konsum fördern können.

Prof. Dr. Oliver Büttner lehrt Wirtschaftspsychologie an der Universität Duisburg-Essen.



Prof. Dr. Oliver Büttner, Online-Veranstaltung

25-1106 Do., 06.02.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
gebührenfrei (2 U.-Std.)

Die drei Ringe. Warum die Religionen erst im Mittelalter entstanden sind.

vhs.wissen live

Das Grab des Propheten Ezechiel in der Nähe von Bagdad war im Mittelalter Ziel von jüdischen, muslimischen und christlichen Pilgern.

An diesem und vielen anderen Beispielen zeigt Dorothea Weltecke anschaulich, wie intensiv sich die Glaubensgemeinschaften austauschten. Gemeinsam bauten sie eine neue kulturelle Landschaft.

Dass ihre Traditionen miteinander verwandt waren, wussten Juden, Christen und Muslime im Mittelalter. In der Parabel von den drei Ringen streiten die Brüder jedoch über das Erbe, das sie von ihrem gemeinsamen Vater bekommen haben. Problematisch für das Verhältnis der Glaubensgemeinschaften zueinander wurden im Mittelalter nicht ihre Wahrheitsansprüche, sondern neue rechtliche Unterscheidungen zwischen Gläubigen, nur Geduldeten und Nichtgeduldeten. Prof. Dr. Dorothea Weltecke lehrt Europäische Geschichte des Mittelalters an der Humboldt-Universität zu Berlin, zuvor war sie in Frankfurt am Main. In Konstanz war sie zehn Jahre lang Professorin für die Geschichte der Religionen.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Wissensschaftsportal L.I.S.A der Gerda Henkel Stiftung statt.

**Prof. Dr. Dorothea Weltecke,
Online-Veranstaltung**

25-1107 So., 09.03.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
gebührenfrei (2 U.-Std.)



Prof. Dr. Oliver Büttner



Irina Rastorgueva

Pop-up-Propaganda: Epikrise der russischen Selbstvergiftung

vhs.wissen live

Während innerhalb Russlands das Verbot kritischer Medien eine beinahe karikaturhafte Erzählung über traditionelle Werte und die Notwendigkeit der "Militärischen Spezialoperation" hervorbringt, arbeiten sorgfältig geplante Propagandaaktionen im Rest der Welt an der Destabilisierung demokratischer Gesellschaften. Ein planmäßiger Wahnsinn überzieht das Land.

Er zeigt sich in inflationär gebrauchten Euphemismen und Hassreden, als Denunziation und in einem bis ins Subtilste durchdachten Strafregime. Und es ist ein Wahnsinn mit Geschichte.

Denn die Gewalt, die die russische Gesellschaft unerbittlich im Griff hat, ist eine Fortführung der paranoiden Suche nach Feinden, der nächtlichen Verhaftungen, Durchsuchungen und Folterungen sowie der Gulags aus dem Sowjetregime – in grellem, neuem Gewand und verschmolzen mit dem Gangstertum der Neunzigerjahre. In diesem Vortrag zeigt Irina Rastorgueva aus der eigenen Erfahrung und anhand krenikritischer und russlandtreuer Autoren das Wirken der russischen Selbstvergiftung.

Irina Rastorgueva studierte Philologie an der Staatlichen Universität Sachalin und arbeitete als Kulturjournalistin für mehrere russische Zeitschriften und Radiosender. Sie ist Autorin zahlreicher wissenschaftlicher Artikel über die Theorie und Geschichte der Literatur und des Journalismus des



20. Jahrhunderts. Von 2011 bis 2017 war sie Dramaturgin am Tschechow-Theater Sachalin. Seit 2017 arbeitet sie als Autorin und Grafikerin in Berlin. Sie schreibt u.a. für die FAZ, die NZZ und das Magazin Osteuropa.

Irina Rastorgueva, Online-Veranstaltung

25-1108 So., 16.03.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
gebührenfrei (2 U.-Std.)



Prof. Dr. Karen Pittel



Prof. Dr. Carlo Masala

Wasser für die Welt – klimaresilientes Wassermanagement angesichts klimatischer und geopolitischer Herausforderungen

vhs.wissen live

Wasser ist Leben, Wasser eint, trennt und schürt Konflikte. In einer klimatisch und geopolitisch aufgeheizten Welt verschärfen sich die Herausforderungen um Wasser substantiell.

Unsicherheit wird Normalität, Grenzen der Beherrschbarkeit könnten überschritten werden.

Notwendig ist ein klimaresilientes Wassermanagement mit langfristigem Blick, das Wasser in Flüssen, Seen und Grundwasser, sowie im Boden gebundenes Wasser zusammenkennt und flexibel auf Veränderungen reagieren kann. Dazu braucht es einen gestaltenden Staat ebenso wie

privatwirtschaftliche Initiative. Es braucht globale Kooperation aber auch selbstorganisierte Strukturen und nicht zuletzt eine starke begleitende Wissenschaft.

Wie können wir diesen Herausforderungen begegnen und die notwendigen Prozesse initiieren?

Prof. Dr. Karen Pittel, ifo Institut und acatech Präsidiumsmitglied, lehrt Volkswirtschaftslehre an der Universität München (LMU) und berichtet hier als Co-Vorsitzende des WBGU zu dessen aktuellem Gutachten "Wasser in einer aufgeheizten Welt".

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der acatech statt.

Prof. Dr. Karen Pittel, Online-Veranstaltung

25-1109 Di., 25.03.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
gebührenfrei (2 U.-Std.)

Wenn Russland gewinnt: Ein Szenario

vhs.wissen live

Nachdem die russischen Truppen die unter massivem Munitions- und Personalmangel leidenden Stellungen der ukrainischen Armee im Süden und Osten des Landes durchbrochen haben, rücken sie erneut bis nach Kiew vor – diesmal erfolgreich. Präsident Selensky und seine Regierung werden gestürzt, ein autoritäres Marionettenregime von Moskau Gnaden rückt an ihre Stelle.

Die Amerikaner haben sich militärisch inzwischen weitgehend aus Europa zurückgezogen, um alle Kräfte auf den drohenden Krieg mit China im Pazifik zu konzentrieren.

Deutschland und Frankreich haben es immer noch nicht geschafft, eine schlagkräftige europäische Sicherheitsallianz aufzubauen. Und am frühen Morgen eines milden Märztags im Jahr 2028 rücken russische Panzer im Baltikum ein. Im NATO-Hauptquartier in Brüssel muss eine Entscheidung getroffen werden, bevor die Dinge ihren Lauf nehmen!

Es ist nur ein hypothetisches Zukunftsszenario, das der renommierte Politikwissenschaftler und Militärexperte Carlo Masala in seinem Vortrag entwirft – aber es zeigt auf besonders drastische Weise, was heute auf dem Spiel steht.

Prof. Dr. Carlo Masala lehrt Internationale Politik an der Universität der Bundeswehr.

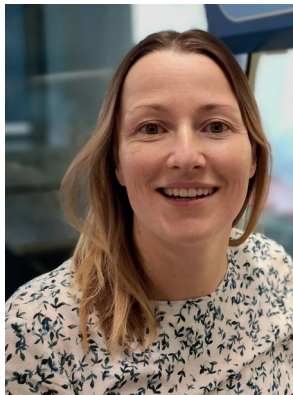


Prof. Dr. Carlo Masala, Online-Veranstaltung

25-1110 Do., 27.03.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
gebührenfrei (2 U.-Std.)



Prof. Dr. Jens Gutzmer



Ilka Axmann

Raus aus der Abhängigkeit: Wie sichern wir die Rohstoffversorgung für Deutschland?

vhs.wissen live

Welche Rolle können primäre Rohstoffe aus heimischen Lagerstätten spielen?

Wie kann Deutschland auf den internationalen Rohstoffmärkten handlungsfähig werden?

Wie können wir unsere hohen Abhängigkeiten bei kritischen Metallen und Mineralien verringern?

Es ist höchste Zeit, neue Wege für unsere Rohstoffversorgung einzuschlagen.

Prof. Dr. Jens Gutzmer leitet als Gründungsdirektor das Helmholtz-Institut Freiberg für Ressourcentechnologie, welches zum Helmholtz-Zentrum Dresden-Rossendorf gehört. Er ist Professor für Erzlagerstätten und Geometallurgie an der TU Bergakademie Freiberg. Zudem hat er eine Gastprofessur in der Paleoproterozoic Mineralization Research Group im Department of Geology der Universität Johannesburg, Südafrika inne. Er ist Mitglied der Deutschen Akademie der Technikwissenschaft (acatech).

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der acatech statt.

Prof. Dr. Jens Gutzmer, Online-Veranstaltung

25-1111 Di., 08.04.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
gebührenfrei (2 U.-Std.)

A matter of taste – wie kommt der Geschmack in unser Essen?

vhs.wissen live

Obst, Gemüse, Gewürze erkennen wir mit geschlossenen Augen. Aber wie entstehen diese Eigenschaften? Welche chemischen Verbindungen stecken dahinter?

Für Farbe, Duft und Geschmack in unserem Essen sind pflanzliche Sekundärstoffe verantwortlich. Carotine sorgen zum Beispiel dafür, dass Möhren orange aussehen.

Furaneol ist für das Erdbeeraroma zuständig und Valencen für den Geschmack einer Orange. Auch die Wirkung von Arzneipflanzen wie Ingwer, Salbei und Kamille geht auf Sekundärstoffe zurück.

Anbauflächen werden allerdings immer knapper und die Bewässerung von Pflanzen in vielen Erdregionen immer schwieriger durch den Klimawandel.

Hier kommen die Mikroalgen ins Spiel, ein Rohstoff für die Zukunft. Sie können sich extrem gut anpassen, gedeihen in Salzwasser und sind wie Pflanzen in der Lage Kohlendioxid zu fixieren und in Zucker und Sauerstoff umzusetzen.

Ilka Axmann ist Professorin für Synthetische Mikrobiologie und trainiert Mikroalgen darauf, pflanzliche Aromen und Farbstoffe anzunehmen.

Ilka Axmann, Online-Veranstaltung

25-1112 Do., 10.04.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
gebührenfrei (2 U.-Std.)

Dialektik der Hure: Von der "Prostitution" zur "Sex-Arbeit"

vhs.wissen live

Die Hure ist in den Worten Walter Benjamins "Verkäuferin und Ware in einem". Sie verdinglicht sich zum käuflichen Objekt und bleibt doch unverfügbares Subjekt.

Bis in die Debatten der aufgeklärten Gegenwart erscheint



sie zugleich als preisgegebenes Opfer und arbeitsscheue Betrügerin. Die Prostitution zeigt sich als unverzichtbare Einrichtung und zu bekämpfendes Übel.

Wie sehr das auch mit dem bürgerlichen Blick auf Frauen und ihre Körper zu tun hat, der zu jeder Zeit Kontrolle und Voyeurismus, Distanz und Neugier gleichermaßen ist, untersucht Theodora Becker in dem Vortrag und fragt nach der Ambivalenz der sexuellen Ware, die diesen Zuschreibungen und Umgangsweisen zugrunde liegt.

Dabei verfolgt sie anhand der Prostitution den Zusammenhang von Subjektivität, Sexualität, Warenform und Arbeit in der bürgerlichen Gesellschaft, sowie seine Wandlungen seit dem 19. Jahrhundert.

Dr. Theodora Becker studierte Philosophie, Politik- und Kulturwissenschaften und lebt in Berlin.

Dr. Theodora Becker, Online-Veranstaltung

25-1113 So., 27.04.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
gebührenfrei (2 U.-Std.)

Tiere in der antiken und islamischen Philosophie

vhs.wissen live

Antike Philosophen vertraten bei der Bewertung von Tieren ganz unterschiedliche Positionen. Während Aristoteles und die Stoiker Tiere aufgrund ihrer fehlenden Vernunft und Sprache scharf vom Menschen abgrenzten, bewerteten andere philosophische Strömungen Tiere völlig anders.

Insbesondere Autoren der Spätantike und der islamischen Welt schrieben Tieren durchaus rationale Fähigkeiten zu. Einige Denker waren sogar überzeugt, dass Tiere Sprache benutzen.

Im Vortrag werden diese Positionen vorgestellt und auf die ethischen Konsequenzen eingegangen, wie wir Menschen Tiere behandeln sollten.

Prof. Dr. Peter Adamson lehrt Philosophiegeschichte an der LMU München. Zu seinen Forschungsschwerpunkten zählt die Philosophie der Antike und der islamischen Welt.

Prof. Dr. Peter Adamson, Online-Veranstaltung

25-1114 So., 04.05.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
gebührenfrei (2 U.-Std.)



Dr. Theodora Becker



Prof. Dr. Matthias Brand

Computerspielstörung, problematische Nutzung sozialer Netzwerke und mehr: Psychologie der Internetnutzungsstörungen

vhs.wissen live

Die Computerspielstörung wurde unlängst von der WHO als Verhaltenssucht in das internationale Klassifikationssystem von Erkrankungen aufgenommen.

Über (Online-) Spiele hinausgehend werden auch andere Internetapplikationen suchartig genutzt, wie beispielsweise Online-Shoppingseiten, soziale Netzwerke und Online-Pornografie.

Im Vortrag werden die aktuellen diagnostischen Kriterien vorgestellt, theoretische Störungsmodelle zusammengefasst und der aktuelle Forschungsstand zu psychologischen und neurobiologischen Prozessen der onlinebezogenen Verhaltenssucht skizziert. Abschließend werden Ansätze für Prävention und Therapie diskutiert.

Prof. Dr. Matthias Brand, Diplom in Psychologie 1999 an der Universität Koblenz-Landau, 2001 Promotion und 2005



Habilitation an der Universität Bielefeld.

Er ist Professor für Allgemeine Psychologie und Kognition an der Fakultät für Informatik der Universität Duisburg-Essen und Direktor des Erwin L. Hahn Institute for Magnetic Resonance Imaging in Essen. Zudem ist er wissenschaftlicher Leiter des Center for Behavioral Addiction Research (CeBAR) an der Medizinischen Fakultät der Universität Duisburg-Essen.

Prof. Dr. Matthias Brand, Online-Veranstaltung

25-1115 Mi., 07.05.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
gebührenfrei (2 U.-Std.)

Der Zeitpächter. Einiges über Goethe und Italien.

vhs.wissen live

Mehrmals geriet Goethe auf seiner italienische Reise in Situationen, in denen er glauben wollte, aus der eigenen Zeit gefallen und in der Antike oder in einer Art Nicht-Zeit gelandet zu sein.

Wir meinen, dieses Gefühl wiederzuerkennen. Doch so ist es nicht: Goethe hatte, noch dem 18. Jahrhundert gemäß, andere Vorstellungen von Zeit und Geschichte, als wir sie hegen – erkennbar etwa an seiner Beschreibung italienischer Gasthäuser, an der Schilderung seiner Ankunft auf Sizilien, an seinen Äußerungen über Palladio oder auch an seinen Versuchen, die "Urpflanze" zu entdecken.

Thomas Steinfeld war Literarchef der FAZ und anschließend Leiter des Feuilleton der SZ. Von 2006-2018 lehrte er als Professor für Kulturwissenschaften an der Universität Luzern. Er hat u.a. zu Goethe, Italien und Marx viel beachtete Publikationen vorgelegt.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Casa di Goethe in Rom statt.

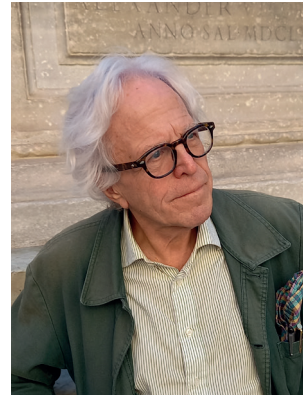
Thomas Steinfeld, Online-Veranstaltung

25-1116 Mi., 14.05.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
gebührenfrei (2 U.-Std.)

Papst und Zeit. Vom Weltreich zur Weltkirche?

vhs.wissen live

Das Imperium Romanum und die römisch-katholische Kirche verkörpern zwei völlig verschiedene, aber zugleich auch verwandte Institutionen: zwei erfolgreiche Modelle eines politischen/rechtlichen/ethischen Universalismus, der sich Im Prinzip an alle Menschen richtet.



Prof. Dr. Otto Kallscheuer

Die ewige Stadt zieht ihren Nimbus – und auch ihren kulturellen Reichtum – aus beiden Modellen: aus dem Machtanspruch einer weltlich stabilen Friedensordnung für den ganzen Erdkreis – und aus dem Heilsversprechen einer allen Menschen zugänglichen himmlischen Seligkeit. Der Papst, der römische Chef der katholischen Weltkirche, hat im 19. Jahrhundert zwar jede weltliche Herrschaft aufgeben müssen, seine kirchliche Zentralmacht jedoch weiter verstärkt und perfektioniert. Wie konnte, wie kann dieses Paradox funktionieren?

Prof. Dr. Otto Kallscheuer ist ein deutscher Philosoph und politischer Theoretiker. Er unterrichtete und forschte u.a. an den Universitäten Rom, Princeton, Sassari, Osnabrück und der Columbia University. Er ist Autor des 2024 bei Matthes & Seitz erschienen Buches "Papst und Zeit: Heilsgeschichte und Weltpolitik".

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Casa di Goethe in Rom statt.

Prof. Dr. Otto Kallscheuer, Online-Veranstaltung

25-1117 Do., 15.05.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
gebührenfrei (2 U.-Std.)



Prof. Dr. Jakob Hessing

Der jiddische Witz

vhs.wissen live

Der jiddische Witz ist mehr als die Summe der Witze, mit denen Ostjuden über sich selbst lachten. Er ist Geist, "esprit", ja schwarzer Humor angesichts einer absurden Luftmenschen-Existenz.

Der israelische Schriftsteller und Germanist Jakob Hessing erschließt kurzweilig das ironische Potential der jiddischen Sprache und erklärt, warum jiddischer Witz

und jiddische Literatur aufblühten, als das Ostjudentum seiner Vernichtung entgegen ging.

Prof. Dr. Jakob Hessing wurde 1944 im Versteck bei einem polnischen Bauern geboren, wuchs in Berlin auf und emigrierte 1964 nach Israel. Bis zu seiner Emeritierung 2012 war er Professor und Leiter der Germanistischen Abteilung an der Hebräischen Universität Jerusalem. Durch Romane, Essays, Übersetzungen aus dem Hebräischen und Zeitungsbeiträge ist er einer größeren Leserschaft bekannt.

Prof. Dr. Jakob Hessing, Online-Veranstaltung

25-1118 Mo., 02.06.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
gebührenfrei (2 U.-Std.)

Weiteren Vortragsthemen

Die weiteren Vortragsthemen von vhs.wissen live für das zweite Halbjahr standen zu Redaktionsschluss dieses Programmheftes noch nicht fest.

**Diese finden Sie ab Juni auf unserer Internetseite
vhs-ochtrup.de**

Einblick. Durchblick. Überblick.

Alle zwei Monate neu



**Das Magazin für Kultur
und Gesellschaft**

**Lese Freude
verschenken**

www.westfalenspiegel.de/
geschenkabo entdecken





Unser Herzensanliegen

- ♡ Menschen
am Lebensende begleiten
- ♡ Trauerbegleitung
- ♡ Ehrenamtliche ausbilden



Tel.: 02553 - 91 92 60

Fachbereich

2



Kultur macht stark



Kunst wirkt oft ohne Sprache und ist auf jeden Fall international und multikulturell. Kunst und Kultur sind und bleiben für die Entwicklung der Wissensgesellschaft von zentraler Bedeutung. Die kulturelle Bildungsarbeit prägt durch sinnliche Erfahrung und Erlebnisvielfalt die Lebensqualität und das Selbstverständnis des Menschen. Sie stimuliert nicht nur die intellektuellen und künstlerischen Fähigkeiten des Menschen, sondern stärkt auch die sozialen, emotionalen und ästhetischen Kompetenzen des Einzelnen.

In einer Welt, die derzeit immer unsteter und unübersichtlicher wird, weil ein Überfluss an Ereignissen oft den Blick für das persönlich Wesentliche trübt, geht es bei kultureller Bildung um den ganzen Menschen, und darum bei der Bildung seiner Persönlichkeit eine (kleine) Rolle zu spielen und es geht um Emotionen und Kreativität. "Ohne kulturelle Bildung fehlt ein Schlüssel zu wahrer Teilhabe." betont etwa auch die Enquete-Kommission "Kultur in Deutschland" in ihrem Abschlussbericht, die gesellschaftliche Bedeutung. Nutzen Sie also die Kreativkurse des VHS-Zweckverbandes dazu, Ihre eigenen Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Für die "kleinen Künstler" legen wir Ihnen das jährliche Ferienspaßprogramm ans Herz, das während der Sommerferien ein vielfältiges Angebot bereithält. Haben Sie weitere Ideen oder Vorschläge für weiteres künstlerisches Thema oder sind selbst künstlerisch tätig? Dann nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf.

Wegmarken in Sachen "Aufklärung" Nietzsche, Goethe, Lessing, Adorno und Rilke – die Fab Five der Literatur?!

Dieses Kursangebot versteht sich zwar als Fortsetzungskurs aus dem vergangenen Jahr, allerdings sind keine Vorkenntnisse erforderlich und daher neue Teilnehmende immer sehr herzlich willkommen. Diese literarischen Abende werden als eine Mischung von gemeinsamer Lektüre und Gespräch gestaltet. Gefragt sind ein wacher Kopf und eine neugierige Gesinnung für die alten Meister der Literatur und Philosophie. Inhalte der einzelnen Abende werden sein: Johann Wolfgang Goethe "Eins ist alles und Vermächtnis", Vergleich der beiden Gedichte und die gegensätzlichen Zwillinge Parmenides und Heraklit. Friedrich Nietzsche "Vom Wege des Schaffenden, Zarathustra I", Gottfried Ephraim Lessing "Über die Wahrheit" aus einer theologischen Kontroverse anno 1777 und die Ringparabel aus "Nathan der Weise", Theodor W. Adorno "Minima Moralia, es gibt kein richtiges Leben im falschen" und die 2. Duineser Elegie "Vergänglichkeit und Sehnsucht" von Rainer Maria Rilke. Entsprechende Texte werden für die Teilnehmenden zur Verfügung gestellt, auf Wunsch ist auch ein einführender allgemeiner Einstieg in Literatur und Philosophie sowie eine Verlängerung des Kurses möglich.

Guido Dahl, Ochtrup, Villa Winkel

25-2001 Mo., 03.02.2025, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 mal
62,00 Euro/Erm. 46,50 Euro (20 U.–Std.)

Besichtigung der Turm-Rosette der Marienkirche und des Fensters der ehemaligen Krankenhauskapelle

An diesem Nachmittag besuchen Kunstinteressierte die alte, für viele so vertraute, Krankenhauskapelle im ehemaligen Ochtruper Pius-Hospital sowie die Glasrosette der Marienkirche.

In der Krankenhauskapelle wird der Referent das Bildprogramm der Kapelle vorstellen und auf die Biographien der dort dargestellten Heiligen eingehen.

Anschließend wechselt der Schauplatz der Betrachtungen in die nicht minder vertraute und bei vielen Ochtrupern beliebte



Marienkirche. Hier stehen die Betrachtung und künstlerische Interpretation der faszinierenden Glasrosette im Zentrum des Kursprogramms. Natürlich erfolgt dies alles nicht in klassischer Vortragsweise, sondern in direktem Dialog mit den Teilnehmenden.

Guido Dahl, Ochtrup, Pius-Hospital

25-2002 Fr., 16.05.2025, 16.00 Uhr – 17.15 Uhr,
Pius-Hospital
17.15 Uhr – 18.00 Uhr, Marienkirche
10,00 Euro (3 U.-Std.)

Lebendig erzählen – Von der Buchstabensuppe zum Prosawerk – Onlineseminar

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

Hier erfahren Sie, welche Erzählperspektiven es gibt, wie Sie Heldinnen und Schurken geschickt in Szene setzen und wie Sie starke Dialoge ausformulieren.

Das alles zu Zeiten, die Rücksicht darauf nehmen, wann Ihnen in welchem Tempo nach Lernen und Schreiben zumute ist.

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

Neben der Vermittlung der Theorie mittels Lehrbriefen steht das kreative Schreiben selbst im Vordergrund. Sie bekommen praxisnahe Schreibaufgaben, die durch eine erfahrene Lektorin und/oder auf einer gemeinsamen Plattform im großen Lernkreis besprochen und am Ende von der Kursleiterin rezensiert werden. Sie lernen, Ihre Geschichten sinnvoll zu redigieren, so dass sie für eine Veröffentlichung interessant werden.

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

Bitte hinterlegen Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse. Einen Tag vor Kursbeginn erhalten Sie eine E-Mail der

Kursleiterin mit allen organisatorischen Einzelheiten. Weitere Infos unter <https://www.vhs-schreibschule.de>

Elke Bockamp, Online-Veranstaltung

25-2003 Mo., 17.02.2025, 20.00 – 21.30 Uhr, 12 mal
25-2004 Mo., 15.09.2025, 20.00 – 21.30 Uhr, 12 mal
130,00 Euro (24 U.-Std.)



Die Gesprächsrunde für Frauen am Vormittag – Austausch über aktuelle Themen aus Gesellschaft, Politik und Kultur

Interessierte Frauen sind herzlich willkommen! Alle zwei Wochen treffen sich Frauen zu einem Gesprächskreis, in dem sie Themen aus Kultur, Kunst, Geschichte, Gesellschaft und Politik unter fachkundiger Gesprächsleitung unserer Moderatorin, der Kunsthistorikerin und Journalistin Elvira Meisel-Kemper erörtern.

Die Themen werden kurzfristig im Kreis der Teilnehmerinnen gemeinsam miteinander besprochen und festgelegt. Es werden aktuelle Anlässe aus Politik, Gesellschaft und Kultur thematisiert, in denen die Frauen einen Blick auf die Hintergründe werfen. Es stehen Diskussionen über lokale Themen an, die vor Ort die Kommunen bewegen. Buchbesprechungen und historische Themen runden die Treffen ab. Zudem sind auch Themen dabei, die insbesondere Frauen in Geschichte und Gegenwart betreffen.

Diese Gesprächsrunde trifft sich immer 14-tägig mittwochvormittags um 10.00 Uhr. Jede Frau, die Interesse hat, kann



und sollte an diesen Treffen teilnehmen, es sind zu keinen Themen Vorkenntnisse erforderlich. Es wird so informiert und diskutiert, dass ein reger Austausch zwischen den Teilnehmerinnen und der Kursleiterin entsteht.

Elvira Meisel-Kemper, Ochtrup, Villa Winkel

- 25-2005** Mi., 15.01.2025, 10.00 – 11.30 Uhr, 10 mal
62,00 Euro/Erm. 46,50 Euro (20 U.-Std.)
- 25-2006** Mi., 03.09.2025, 10.00 – 11.30 Uhr, 8 mal
49,60 Euro/Erm. 37,20 Euro (16 U.-Std.)



Malen und Basteln für Menschen mit Behinderungen

In diesem Kurs fertigen die Teilnehmenden in entspannter Runde aus unterschiedlichen Materialien kleine Basteleien und Geschenke der Jahreszeit entsprechend. Dabei werden unter fachkundiger und erfahrener Anleitung einfache Tätigkeiten wie Schneiden, Kleben, Falten, Drucken u. v.m. trainiert.

Annette Freermann, Ochtrup, DRK-Heim

- 25-2007** Mi., 12.03.2025, 16.30 – 18.00 Uhr, 4 mal
- 25-2008** Fr., 31.10.2025, 16.30 – 18.00 Uhr, 4 mal
gebührenfrei (8 U.-Std.)

Porträtzeichnen Mensch und Tier

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer das Porträtzeichnen in verschiedenen Techniken anhand einer Fotovorlage. Das Zeichenmaterial kann gegen einen geringen Kostenbeitrag gestellt werden. Der Kurs richtet sich an Personen, die bereits an einem der ersten beiden Kurse teilgenommen haben oder bereits erste Kenntnisse im Zeichnen haben. Innerhalb von zunächst sechs Terminen geht es um folgende Inhalte:

- Grundlagen: Proportionen richtig ermitteln und skizzieren
- Formen und ihre räumliche Darstellung
- Schraffieren: Welche Techniken gibt es für die Darstellung von Schattierungen und Kontrasten?
- Ausdruck und Persönlichkeit: Wie verleihe ich meinem Porträt einen individuellen Ausdruck?

Tanja Hasenclever, Ochtrup, Villa Winkel

- 25-2009** Mi., 05.02.2025, 19.00 – 20.30 Uhr, 6 mal
**37,20 Euro/Erm. 27,90 Euro zuzüglich
 Materialkosten: 12,00 Euro (12 U.-Std.)**

Pastellzeichnungen für Einsteiger

In diesem Kurs geht es um das Erlernen von Pastellkreidentechnik. Die Teilnehmenden bekommen eine Schritt für Schritt-Anleitung für Einsteiger für das realistische Darstellen verschiedener Motive. Dieses Programm ist besonders für Einsteiger ohne Vorkenntnisse geeignet. Das Material (Pastellstifte, Kreiden und getöntes Papier) kann gegen einen geringen Kostenbeitrag gestellt werden.

Tanja Hasenclever, Ochtrup, Villa Winkel

- 25-2010** Mi., 22.10.2025, 19.00 – 20.30 Uhr, 6 mal
37,20 Euro/Erm. 27,90 Euro (12 U.-Std.)

Grundlagen des realistischen Zeichnens

In diesem Kursprogramm lernen die Teilnehmer die Grundlagen des realistischen Zeichnens, hierzu gehören das



Erstellen von Fluchtpunktperspektiven zur räumlichen Darstellung, Grundlagen der Farblehre und Grundlagen zum Thema räumliches Zeichnen (Licht und Schatten, Kontraste etc.). Der Kurs, der an sechs Abenden durchgeführt wird, richtet sich an Personen, die bereits erste zeichnerische Erfahrungen haben und ihre Technik ausbauen möchten. Das Zeichenmaterial kann gegen einen geringen Kostenbeitrag gestellt werden.

Tanja Hasenclever, Ochtrup, Villa Winkel

25-2011 Mi., 21.05.2025, 19.00 – 20.30 Uhr, 6 mal
37,20 Euro (12 U.-Std.)

Olivenöl-Tasting – Kommen Sie mit auf eine Reise des flüssigen Goldes!

Olivenöl wurde schon vor Jahrtausenden entdeckt. Viele Fragen rund um dieses alte Kulturgut sollen beantwortet werden: Welches Olivenöl ist gut? Was bedeutet Native Extra? Ist Olivenöl gesund?

Der Abend startet mit einem informativen Vortrag, natürlich mit ausreichend Gelegenheit Fragen zu stellen. Anschließend werden gemeinsam fünf verschiedene Öle degustiert. Dabei ist der Geruchs- und Geschmackssinn sehr gefordert. Bitte rauchen Sie daher eine Stunde vor Veranstaltungsbeginn nicht mehr, trinken keinen Kaffee und sind nicht zu stark parfümiert.

Zum Abschluss werden einige kleine Köstlichkeiten zum Probieren serviert, natürlich mit bestem Olivenöl.

Ihr Dozent ist Olivenölverkoster und testet jährlich ca. 400 verschiedene Olivenöle aus der ganzen Welt. Er ist Mitglied beim Deutschen Olivenöl Panel (DOP) und Jurymitglied beim BGOOA (Berlin Global Olivenöl Award).

Dieses Tasting ist eine Kooperationsveranstaltung mit der Euregio-Volkshochschule Gronau.

Adil Daval, Ochtrup, Villa Winkel

25-2012 Fr., 21.03.2025, 18.00 – 20.15 Uhr
28,00 Euro inkl. Lebensmittelumlage
11,00 Euro (3 U.-Std.)



Rot- und Weißwein: Schwerpunkt Deutschland

Weine aus verschiedenen deutschen Weinbauregionen wie Mosel, Rheingau, Nahe, Mittelrhein, Pfalz, Rheinhessen, Franken und Baden stehen im Mittelpunkt dieses Abends. Die Teilnehmenden erfahren viel Wissenswertes über die Unterschiede und Besonderheiten der jeweiligen Anbaugebiete und ihrer Rebsorten: Was macht einen Riesling, Silvaner, Weißburgunder, Grauburgunder, Schwarzriesling oder Spätburgunder aus?

Eine Verkostung bietet Gelegenheit, Unterschiede herauszuschmecken.

Als Ergänzung werden französische, spanische und italienische Weine den deutschen in ihrer Unterschiedlichkeit gegenübergestellt und es gibt interessante landestypische Eigenheiten zu entdecken.

Für die Degustation stehen über 20 verschiedene Weine bereit, jeder mit der ihm eigenen Besonderheit. Dabei handelt es sich um überwiegend trockene Weiß- und Rotweine. Aber auch halbtrockene und restsüße Weißweine werden in ihrer Eigenschaft als passende Essensbegleiter vorgestellt. Mit kleinen Probierhäppchen (Käse, Wurst, Oliven, Brot) kann man versuchen, passende Weine zu testen. Zuvor startet der Abend mit etwas Prickelndem. Zum Auftakt erwarten die Teilnehmenden interessante Informationen rund um das Thema "Sekt" – lassen Sie sich überraschen. Diese Veranstaltung ist ein Kooperationsangebot mit der Eu-regio-Volkshochschule der Stadt Gronau.

**Harald Burg, Gronau, Wirtschaftszentrum
WZG – Eingang Gebäuderückseite**

25-2013 Fr., 04.04.2025, 18.00 – 23.15 Uhr
54,00 Euro inkl. Lebensmittelumlage
42,00 Euro (7 U.-Std.)

Europäischer Weinabend

Das Kulturgut Wein verfügt in Europa über eine lange Geschichte und eine breit gefächerte Palette unterschiedlichster Ausprägungen.

In diesem Seminar haben Sie Gelegenheit, Rot- und Weißweine aus den bedeutendsten Weinanbaugebieten Frankreichs, Spaniens, Italiens und Deutschlands mit ihren jeweils spezifischen Eigenschaften kennenzulernen. Frucht, Mineralität, Bodentönigkeit (z. B. Schiefer), Frucht-Säure-Spiel etc. spielen dabei eine wichtige Rolle. Die verschiedenen Weine sollen probiert werden, um die Unterschiede und Besonderheiten der jeweiligen Anbaugebiete und ihrer Rebsorten herauszuschmecken.

Es werden ca. 20 Weine vorgestellt. Zu einzelnen Weinen reicht der Dozent einige kleine Häppchen, sodass die Weine probeweise auch in ihrer Eigenschaft als Essensbegleiter erschmeckt werden können. Darüber hinaus erhalten Sie Informationen zu Weinetikett, Technik der Weinherstellung u. v. m., um gut für die Auswahl eines jeweils passenden Weines gerüstet zu sein.

Zum Auftakt des Abends gibt es etwas Prickelndes: Das Seminar startet mit interessanten Informationen rund um das Thema "Sekt" – lassen Sie sich überraschen.

Harald Burg, Ochtrup, Villa Winkel

25-2014 Fr., 26.09.2025, 18.00 – 23.15 Uhr
54,00 Euro inkl. Lebensmittelumlage
42,00 Euro (7 U.-Std.)





Alte Stadt Apotheke
Stüwwenkopp Apotheke



WIR SIND FÜR SIE DA!

Vor Ort und digital.



JETZT NEU

Lösen Sie Ihr E-Rezept ganz einfach mit Ihrer Gesundheitskarte und unserer App ein.

Karte ans Handy halten und eine unserer beiden Apotheken auswählen.

- für sich oder Ihre Angehörigen
- wählen Sie Abholung oder nutzen Sie unseren Botendienst



Alte Stadt Apotheke Bahnhofstr. 1 48607 Ochtrup Tel. 02553 7227880
Stüwwenkopp Apotheke Marktplatz 1 48607 Ochtrup Tel. 02553 977760



Fachbereich

3



KRIENS
Gesunde Schuhe
Orthopädie-Schuhtechnik

- modische Bequemsschuhe
- Therapie- und Reha-Schuhe
- orthopädische Maßschuhe
- Einlagen nach Maß
- Bandagen nach Maß
- orthopädische Schuhzurichtungen
- elektronische Fußdruckmessung und Ganganalyse
- medizinische Fußpflege
- Reparaturen

Horststraße 1 • 48607 Ochtrup • Telefon: 0 25 53 - 9864 0

Gesundheit



Volkshochschule macht gesünder

Dies belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Der Hirnforscher Gerald Hüther ist überzeugt, dass "Begeisterung Dünger für das Gehirn" ist und weist in seinen Schriften immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnis. Hier werden Sachinformation und Lernen mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte... wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.



Die Ernährungschallenge – Vier Wochen zusammen ohne Zucker

Zucker ist ein stiller Begleiter in vielen Lebensmitteln und beeinflusst deine Gesundheit mehr, als du denkst. Übermäßiger Zuckerkonsum kann zu Bluthochdruck, Gewichtszunahme, Hautproblemen und sogar zu chronischen Krankheiten führen. In dieser vierwöchigen Challenge verzichten wir gemeinsam auf raffinierten Zucker – und das wird deine Gesundheit transformieren!

Warum du dabei sein solltest? In nur vier Wochen kannst du die ersten, spürbaren Veränderungen in deinem Körper erleben: mehr Energie, ein klarer Kopf, eine verbesserte Verdauung und eine gesündere Haut. Dein Immunsystem wird gestärkt und du wirst merken, wie du dich von alten Zuckergewohnheiten befreist. Diese Challenge gibt dir die Tools, die du brauchst, um dauerhaft gesünder und vitaler zu leben.

Was du erwarten kannst:

- Wöchentliche Live-/Zoom-Treffen: Wertvolle Tipps und Unterstützung, um den Zuckerverzicht erfolgreich umzusetzen.
- Rezepte und Alternativen: Leckere, einfache und gesunde Rezeptideen, die du in deinen Alltag integrieren kannst.
- Whatsapp-Gruppe: Austausch mit anderen Teilnehmern, Motivation und Antworten auf deine Fragen.

Kraftvolle Veränderung durch Zuckerentzug:

Der Zuckerverzicht ist mehr als eine Diät – er ist ein Schritt zu mehr Lebensqualität. Nutze diese vier Wochen, um den Teufelskreis des Zuckers zu durchbrechen und deine Gesundheit zu revolutionieren!

Melanie Oskamp, Ochtrup, Villa Winkel

25-3001 Di. 14.01.2025, 19:30 – 21:00 Uhr
Di. 21.01. – 04.02.2025, 19:30 – 20:15 Uhr
18,00 Euro (5 U.-Std.)



Vortrag: Wildkräuter

In diesem spannenden Vortrag entführe ich dich in die Welt der Wildkräuter und zeige dir, wie du diese natürlichen Superfoods für deine Gesundheit nutzen kannst. Du erfährst, welche Kräuter besonders wertvoll sind, wie sie auf Körper und Geist wirken und warum sie in unserer modernen Ernährung oft zu kurz kommen. Neben wertvollen Tipps und Rezepten, die du direkt in deinen Alltag integrieren kannst, gehen wir auch nach draußen, um vor Ort zu entdecken, welche Wildkräuter die Natur uns direkt vor der Haustür bietet. Lass dich von der Fülle und Kraft der Natur inspirieren!

Melanie Oskamp, Ochtrup, Villa Winkel

25-3002 Di., 13.05.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
10,00 Euro (2 U.-Std.)

Vortrag: Nährstoffräuber Stress

Stress ist ein bekannter, aber oft missverständlicher Begleiter in unserem Leben. Viele Menschen assoziieren Stress nur mit Leistungsdruck, doch er hat viele Facetten und betrifft Körper und Geist auf verschiedene Weise. Was viele nicht wissen: Stress ist ein Nährstoffräuber und kann sich massiv auf deine Gesundheit auswirken.

In diesem Vortrag erfährst du, wie du dem Stress entgegenwirkst und deinen Körper mit den richtigen Nährstoffen versorgst, um gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Melanie Oskamp, Ochtrup, Villa Winkel

25-3003 Do., 26.06.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
10,00 Euro (2 U.-Std.)

Fit durch Entspannung – für Jung und Alt

In einer Zeit, in der sich eine immer komplexer werdende Welt immer schneller dreht, ist die Fähigkeit, sich entspannen und für einen Moment innehalten zu können, um wieder einmal tief ein- und auszuatmen und die eigene Mitte wieder zu finden, einfach unverzichtbar. Wir bemerken zwar unseren Stress, er beschäftigt uns – aber wir befassen uns

oft viel zu wenig mit bewusster Entspannung, Loslassen und Auszeit. Hier fehlt uns die natürliche, gesunde Balance, dabei muss Leistung und Tun mit Entspannen, Ruhe und Sein ausgeglichen werden, sonst geraten wir zwangsläufig in Überforderung und Erschöpfung. Wir laden Sie ein, zusammen mit Gleichgesinnten, während dieses Kursangebotes Ihre Balance, Ruhe, Gelassenheit und neue Kraft zu finden.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, wärmende Socken, Yoga- oder Gymnastikmatte

Diana Ehling, Neuenkirchen, Ludgerischule

25-3010 Mi., 15.01.2025, 19.00 – 20.00 Uhr, 12 mal
54,40 Euro/Erm. 40,80 Euro (16 U.-Std.)
25-3011 Mi., 30.04.2025, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 mal
45,30 Euro/Erm. 34,00 Euro (13,33 U.-Std.)
25-3012 Mi., 03.09.2025, 19.00 – 20.00 Uhr, 13 mal
58,90 Euro/Erm. 44,20 Euro (17,33 U.-Std.)

Sabine Schepers, Ochtrup, Villa Winkel

25-3013 Di., 14.01.2025, 18.30 – 19.30 Uhr, 12 mal
54,40 Euro/Erm. 40,80 Euro (16 U.-Std.)
25-3014 Di., 29.04.2025, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 mal
36,30 Euro/Erm. 27,20 Euro (10,67 U.-Std.)
25-3015 Di., 02.09.2025, 18.30 – 19.30 Uhr, 12 mal
54,40 Euro/Erm. 40,80 Euro (16 U.-Std.)

Achtsamkeitstraining

Oft sind wir so sehr in die Alltagswelt eingebunden, dass wir es nur schwer schaffen, einen Freiraum zu finden. Wer nimmt sich schon die Zeit, in sich hinein zu hören, Kraft zu schöpfen? An diesem Wochenende wollen wir uns Zeit nehmen für uns selbst. Einfache Achtsamkeits- und Körperübungen, Stille und Ruhe führen uns zu unserer Mitte.

Dieser Weg schenkt uns die Chance unseren Selbsterkennungsprozess bewusst wahrzunehmen und die daraus erwachsenen Kräfte zu entdecken und zu entfalten. Gerade die heutige hektische und leistungsorientierte Welt bedarf dieser Sammlung, um uns selber nicht zu verlieren und um aus unserer Mitte heraus zu leben. Menschen, die Achtsamkeitsübungen praktizieren, reagieren weniger stark auf



Stress. In diesem Angebot sind Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen herzlich willkommen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, wärmende Socken, Yoga- oder Gymnastikmatte
Elisabeth Möllers, Ochtrup, Villa Winkel

25-3016 Sa., 10.05.2025, 10.00 – 13.45 Uhr
22,00 Euro/Erm. 16,50 Euro (5 U.-Std.)

Qigong – die 18 Bewegungen des Taiji-Qigong

Qigong ist die Beschäftigung mit der Lebensenergie, dem Qi. Durch regelmäßiges und ausdauerndes Üben verbessert sich das Qi im Organismus und harmonisiert die Beziehung zwischen Körper und Geist und aktiviert die Selbstheilungskräfte. Es wirkt präventiv, sodass Körper, Geist und Seele sich in einer Balance bewegen. Gleichzeitig breiten sich mehr Gelassenheit und Ruhe, Zufriedenheit und Gesundheit in uns aus.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yoga- oder Gymnastikmatte

Elisabeth Möllers, Ochtrup, Villa Winkel

25-3017 Di., 06.05.2025, 19.30 – 21.00 Uhr, 4 mal
27,20 Euro (8 U.-Std.)

Hatha-Yoga

Hatha-Yoga ist nachweislich eine der erfolgreichsten Stressbewältigungs-Strategien überhaupt und beinhaltet:

- Körperübungen (Asanas), die ausgleichend auf Ihr vegetatives Nervensystem einwirken. Ihr Geist wird ruhig.
- Atemtechniken (Pranayama), die Ihre Konzentrationsfähigkeit verbessern. Ihr Kopf wird klar.
- Muskuläre Tiefenentspannung (Yoga-Nidra), die jedes Training abrunden. Sie fühlen sich ausgeglichen, kraftvoll und vital.

Die Kursgebühren setzen sich zusammen aus Kosten für den Unterricht und der Raummiete.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, wärmende Socken, Yoga- oder Gymnastikmatte

**Varathakshany Thanabalasundaram,
Wettringen, DRK-Kindergarten**

25-3018 Do., 16.01.2025, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 mal
68,00 Euro/Erm. 51,00 Euro (20 U.-Std.)
25-3019 Do., 08.05.2025, 19.00 – 20.30 Uhr, 7 mal
47,60 Euro/Erm. 35,70 Euro (14 U.-Std.)
25-3020 Do., 04.09.2025, 19.00 – 20.30 Uhr, 12 mal
81,60 Euro/Erm. 61,20 Euro (24 U.-Std.)



Entspannung mit Yoga

Yoga ist ein Weg, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Es bietet die Möglichkeit, Alltagsstress und gesundheitliche Herausforderungen zu meistern. Yoga weist einen Weg, um zu mehr innerer Freiheit und äußerer Gelassenheit zu gelangen. Der Geist kommt zur

Ruhe, die Konzentration verbessert sich, Zufriedenheit stellt sich ein. Es ist ein traditionelles System, das sich wegen der Abfolge von Dynamik, Atemübungen, Meditation und Entspannung sehr gut für unsere Zeit eignet. Spezielle Übungsreihen harmonisieren und stärken unsere vitalen Kräfte. Yoga ist für jedes Alter geeignet und bedarf keiner besonderen Vorkenntnisse und Fähigkeiten, außer der Offenheit, sich auf neue Erfahrungen einzulassen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, wärmende Socken, Yoga- oder Gymnastikmatte

Diana Ehling, Neuenkirchen, Ludgerischule

25-3022 Mi., 15.01.2025, 20.00 – 21.30 Uhr, 12 mal
81,60 Euro/Erm. 61,20 Euro (24 U.-Std.)



- 25-3023** Mi., 30.04.2025, 20.00 – 21.30 Uhr, 10 mal
68,00 Euro/Erm. 51,00 Euro (20 U.-Std.)
- 25-3024** Mi., 03.09.2025, 20.00 – 21.30 Uhr, 13 mal
88,40 Euro/Erm. 66,30 Euro (26 U.-Std.)

Tanja Kirchner, Ochtrup, Villa Winkel

- 25-3025** Mo., 13.01.2025, 18.15 – 19.45 Uhr, 12 mal
81,60 Euro/Erm. 61,20 Euro (24 U.-Std.)
- 25-3026** Mo., 13.01.2025, 20.00 – 21.30 Uhr, 12 mal
81,60 Euro/Erm. 61,20 Euro (24 U.-Std.)
- 25-3027** Mo., 28.04.2025, 18.15 – 20.00 Uhr, 8 mal
63,50 Euro/Erm. 47,60 Euro (18,67 U.-Std.)
- 25-3028** Mo., 28.04.2025, 20.00 – 21.30 Uhr, 8 mal
54,40 Euro/Erm. 40,80 Euro (16 U.-Std.)
- 25-3029** Mo., 01.09.2025, 18.15 – 19.45 Uhr, 12 mal
81,60 Euro/Erm. 61,20 Euro (24 U.-Std.)
- 25-3030** Mo., 01.09.2025, 20.00 – 21.30 Uhr, 12 mal
81,60 Euro/Erm. 61,20 Euro (24 U.-Std.)

Sanftes Yoga

Sanftes Yoga bedeutet, sich in einfachen Yoga-Übungen intensiv zu erfahren, ohne sich zu überfordern. Diese Entspannungsmethode ist einfach, effizient und sehr wirksam. Der Kurs bietet die Möglichkeit, ein anderes, angenehmes Körpergefühl durch eine verbesserte Beweglichkeit zu erlangen sowie eine tiefe Entspannung zu erfahren. Beschwerden wie Nervosität, Schlafstörungen, Erschöpfungszustände und Kopfschmerzen können auf diese Weise gezielt entgegengewirkt werden.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, wärmende Socken, Yoga- oder Gymnastikmatte

NN, Ochtrup, Villa Winkel

- 25-3034** Do., 16.01.2025, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 mal
68,00 Euro/Erm. 51,00 Euro (20 U.-Std.)
- 25-3035** Do., 08.05.2025, 18.30 – 20.00 Uhr, 7 mal
47,60 Euro/Erm. 35,70 Euro (14 U.-Std.)
- 25-3036** Do., 04.09.2025, 18.30 – 20.00 Uhr, 12 mal
81,60 Euro/Erm. 61,20 Euro (24 U.-Std.)

Yoga für Grundschulkinder (6 – 10 Jahre) – Ferienprogramm

Auch Kinder sollten lernen zu entspannen. Wie? Durch dieses Angebot!

Kleine Yogis erlernen z. B. Entspannungs- und Konzentrationsspiele, kindgerechte PMR, sanftes kindbezogenes Yoga, Atemyoga und Fantasiereisen. So können sie die alltäglichen Anforderungen von Schule und Freizeit entspannter und hoffentlich besser meistern.

Durch gezieltes Üben werden wir den vorhandenen Ruhenerv stimulieren und aktivieren. Kinder, die auf diese Weise lernen, ihre eigenen Bedürfnisse bewusst zu erspüren und sich vor einem Zuviel an Impulsen zu schützen, können besser mit Stress und Herausforderungen umgehen. So möchten wir Ihrem Kind auf spielerische Art einen Weg zu seinen inneren Kraftquellen eröffnen und ihm damit ein alltagstaugliches Werkzeug vermitteln, um auch alleine für sich Ruhe, Entspannung und Kraft tanken zu können.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, wärmende Socken, Yoga- oder Gymnastikmatte

Tanja Kirchner, Ochtrup, Villa Winkel

- 25-3040** Do., 24.07.2025, 10.00 – 12.15 Uhr
- 25-3041** Do., 24.07.2025, 13.00 – 15.15 Uhr
10,20 Euro/Erm. 7,60 Euro (3 U.-Std.)

Die eigene Balance finden mit Yoga, Meditation und Reiki

Dieses Angebot soll Menschen ansprechen, die an ihrer persönlichen Weiterentwicklung interessiert sind und sich dem Thema "geistige Energiearbeit" weiter öffnen möchten. Damit sich eine Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele einstellt, nutzen wir durch Reiki vermittelte Techniken und bringen durch sanfte Körperübungen und Meditationen aus verschiedenen Yoga-Stilen (Hatha, Nidra, Yin) unsere Lebensenergie wieder in Fluss. Dieser Kurs ist für Jung und Alt in jeder Lebenslage gleichermaßen geeignet.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, wärmende Socken, Yoga- oder Gymnastikmatte



**Tanja Kirchner, Metelen,
Familienzentrum St. Martin**

- 25-3042** Di., 14.01.2025, 18.30 – 20.00 Uhr, 13 mal
88,40 Euro/Erm. 66,30 Euro (26 U.-Std.)
- 25-3043** Di., 29.04.2025, 18.30 – 20.00 Uhr, 8 mal
54,40 Euro/Erm. 40,80 Euro (16 U.-Std.)
- 25-3044** Di., 02.09.2025, 18.30 – 20.00 Uhr, 12 mal
81,60 Euro/Erm. 61,20 Euro (24 U.-Std.)

Elternt raining: Bewegung und Wahrnehmung im Kleinkindalter (6 – 18 Monate)

Bewegung ist Ausdruck der kindlichen Lebensfreude, zugleich aber auch ein wichtiges Mittel zur Förderung der Entwicklung des Kindes. Bewegung, Wahrnehmung (und Spiel) gehören zu den elementaren kindlichen Bedürfnissen und Betätigungsformen.

Leider wird der Lebensraum der Kinder zunehmend eingeengt und diese Enge sorgt dafür, dass sie weniger körperliche und sinnliche Erfahrungen machen können. So treten bereits im Kindergartenalter Bewegungsauffälligkeiten und Wahrnehmungsstörungen auf.

Diese Veranstaltung will Eltern (mit Kindern zwischen 6 – 18 Monaten) praktische Wege aufzeigen, wie sie sich auf eine bewegende und wahrnehmende Reise begeben können. Im Vordergrund steht das eigene Tun von Kind und Eltern.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken oder Schlappchen für die Kinder, Sportschuhe für die Erwachsenen

Nadja Focke, Metelen, Sporthalle

- 25-3100** Do., 16.01.2025, 10.30 – 11.30 Uhr, 10 mal
48,00 Euro/Erm. 36,00 Euro (13,33 U.-Std.)

NN, Metelen, Sporthalle

- 25-3101** Do., 08.05.2025, 10.30 – 11.30 Uhr, 8 mal
38,40 Euro/Erm. 28,80 Euro (10,67 U.-Std.)

Nadja Focke, Metelen, Sporthalle

- 25-3102** Do., 11.09.2025, 10.30 – 11.30 Uhr, 12 mal
57,60 Euro/Erm. 43,20 Euro (16 U.-Std.)



Elternt raining: Bewegung und Wahrnehmung im Kleinkindalter (1 – 3 Jahre)

Bewegung ist Ausdruck der kindlichen Lebensfreude, zugleich aber auch ein wichtiges Mittel zur Förderung der Entwicklung des Kindes. Bewegung, Wahrnehmung (und Spiel) gehören zu den elementaren kindlichen Bedürfnissen und Betätigungsformen.

Leider wird der Lebensraum der Kinder zunehmend eingeengt und diese Enge sorgt dafür, dass sie weniger körperliche und sinnliche Erfahrungen machen können. So treten bereits im Kindergartenalter Bewegungsauffälligkeiten und Wahrnehmungsstörungen auf.

Diese Veranstaltung will Eltern (mit Kindern zwischen 1 – 3 Jahren) praktische Wege aufzeigen, wie sie sich auf eine bewegende und wahrnehmende Reise begeben können. Im Vordergrund steht das eigene Tun von Kind und Eltern.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken oder Schlappchen für die Kinder, Sportschuhe für die Erwachsenen

Carmel-Ann Süßelbeck, Metelen, Turnhalle

- 25-3103** Mi., 15.01.2025, 16.00 – 17.00 Uhr, 12 mal
57,60 Euro/Erm. 43,20 Euro (16 U.-Std.)
- 25-3104** Mi., 07.05.2025, 16.00 – 17.00 Uhr, 8 mal
38,40 Euro/Erm. 28,80 Euro (10,67 U.-Std.)
- 25-3105** Mi., 03.09.2025, 16.00 – 17.00 Uhr, 12 mal
57,60 Euro/Erm. 43,20 Euro (16 U.-Std.)



Carina Hartmann, Ochtrup, Marienschule

- 25-3106** Mo., 13.01.2025, 16.00 – 17.00 Uhr, 12 mal
57,60 Euro/Erm. 43,20 Euro (16 U.-Std.)
- 25-3107** Mo., 28.04.2025, 16.00 – 17.00 Uhr, 8 mal
38,40 Euro/Erm. 28,80 Euro (10,67 U.-Std.)
- 25-3108** Mo., 01.09.2025, 16.00 – 17.00 Uhr, 12 mal
57,60 Euro/Erm. 43,20 Euro (16 U.-Std.)

Nadine Gaupel, Ochtrup, Marienschule

- 25-3109** Di., 14.01.2025, 16.00 – 17.00 Uhr, 11 mal
52,80 Euro/Erm. 39,60 Euro (14,67 U.-Std.)
- 25-3110** Di., 29.04.2025, 16.00 – 17.00 Uhr, 8 mal
38,40 Euro/Erm. 28,80 Euro (10,67 U.-Std.)
- 25-3111** Di., 02.09.2025, 16.00 – 17.00 Uhr, 12 mal
57,60 Euro/Erm. 43,20 Euro (16 U.-Std.)

Gymnastik

Beweglichkeit kann ohne übermäßige Anstrengung durch sanfte, langsame aber gezielte Bewegungsübungen erreicht und erhalten werden. Durch den Wechsel von Gymnastik und verschiedenen Entspannungs- und Atemübungen können das Körperbewusstsein erweitert, die gesamte Haltung verbessert und Verspannungen gelöst werden. Ziel und Inhalt aller Kurse sind präventive Maßnahmen wie bspw. sanfte Übungen zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Koordination sowie der Entspannungsfähigkeit.

Mitzubringen: Gymnastikmatte

Hannelore Engbers, Metelen, Turnhalle

- 25-3150** Mi., 08.01.2025, 19.00 – 20.00 Uhr, 23 mal
110,40 Euro/Erm. 82,80 Euro (30,67 U.-Std.)
- 25-3151** Mi., 27.08.2025, 19.00 – 20.00 Uhr, 14 mal
67,20 Euro/Erm. 50,40 Euro (18,67 U.-Std.)

Sonja Ernst-Mensing, Metelen, Sporthalle

- 25-3152** Do., 09.01.2025, 08.30 – 09.30 Uhr, 20 mal
96,00 Euro/Erm. 72,00 Euro (26,67 U.-Std.)

- 25-3153** Do., 09.01.2025, 09.30 – 10.30 Uhr, 20 mal
96,00 Euro/Erm. 72,00 Euro (26,67 U.-Std.)
- 25-3154** Do., 28.08.2025, 08.30 – 09.30 Uhr, 14 mal
67,20 Euro/Erm. 50,40 Euro (18,67 U.-Std.)
- 25-3155** Do., 28.08.2025, 09.30 – 10.30 Uhr, 14 mal
67,20 Euro/Erm. 50,40 Euro (18,67 U.-Std.)

Marita Veldermann, Ochtrup, DRK-Heim

- 25-3156** Do., 23.01.2025, 08.30 – 09.15 Uhr, 18 mal
64,80 Euro/Erm. 48,60 Euro (18 U.-Std.)
- 25-3157** Do., 23.01.2025, 09.30 – 10.15 Uhr, 18 mal
64,80 Euro/Erm. 48,60 Euro (18 U.-Std.)
- 25-3158** Do., 28.08.2025, 08.30 – 09.15 Uhr, 14 mal
50,40 Euro/Erm. 37,80 Euro (14 U.-Std.)
- 25-3159** Do., 28.08.2025, 09.30 – 10.15 Uhr, 14 mal
50,40 Euro/Erm. 37,80 Euro (14 U.-Std.)

Fitnessgymnastik

Fitness bedeutet Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft harmonisch zu entwickeln. Die VHS-Kurse bieten in diesem Sinne ein individuell gestaltetes und ausgewogenes Übungsprogramm – von "kinderleicht" bis "ganz schön schweißtreibend". Natürlich wird dabei auch das Herz-Kreislauf- und Immunsystem gestärkt. Ziel und Inhalt dieses Angebots: Stärkung körperlicher Gesundheitsressourcen und Verminderung von Risikofaktoren.

Mitzubringen: Gymnastikmatte

Hannelore Engbers, Metelen, Turnhalle

- 25-3160** Mi., 08.01.2025, 20.00 – 21.30 Uhr, 23 mal
165,60 Euro/Erm. 124,20 Euro (46 U.-Std.)
- 25-3161** Mi., 27.08.2025, 20.00 – 21.30 Uhr, 14 mal
100,80 Euro/Erm. 75,60 Euro (28 U.-Std.)

Maria Blömer-Müller, Neuenkirchen, Ludgerischule

- 25-3162** Mi., 15.01.2025, 18.00 – 18.45 Uhr, 22 mal
79,20 Euro/Erm. 59,40 Euro (22 U.-Std.)



25-3163 Mi., 03.09.2025, 18.00 – 18.45 Uhr, 13 mal
46,80 Euro/Erm. 35,10 Euro (13 U.-Std.)

Maria Engeljakob, Ochtrup, DRK-Heim

25-3164 Mi., 08.01.2025, 09.00 – 10.00 Uhr, 25 mal
120,00 Euro/Erm. 90,00 Euro (33,33 U.-Std.)

25-3165 Mi., 27.08.2025, 09.00 – 10.00 Uhr, 16 mal
76,80 Euro/Erm. 57,60 Euro (21,33 U.-Std.)

Maria Reinwardt, Ochtrup, Marienschule

25-3166 Mi., 02.04.2025, 19.00 – 20.00 Uhr, 19 mal
91,20 Euro/Erm. 68,40 Euro (25,33 U.-Std.)

**Sonja Ernst-Mensing, Wettringen,
Albert-Schweitzer-Sporthalle**

25-3167 Mo., 13.01.2025, 20.00 – 21.00 Uhr, 20 mal
96,00 Euro/Erm. 72,00 Euro (26,67 U.-Std.)

25-3168 Mo., 01.09.2025, 20.00 – 21.00 Uhr, 14 mal
67,20 Euro/Erm. 50,40 Euro (18,67 U.-Std.)

60 plus – fit & gesund Aktiv in der 2. Lebenshälfte

Auch der ältere Mensch kann bis ins hohe Lebensalter "fit" bleiben. Leichte Gymnastik, rhythmische Übungen und tänzerische Bewegungsspiele helfen dabei. Sie sind abgestimmt auf die gesundheitlichen Bedürfnisse der Teilnehmer/-innen. Bedenken des behandelnden Arztes gegen körperliche Betätigung sollten trotzdem nicht bestehen. Neben einem verbesserten körperlichen Wohlfühlgefühl bietet der Kurs darüber hinaus viele Möglichkeiten zum Gespräch und fröhlichen Beisammensein.

Mitzubringen: Gymnastikmatte und ein großes Handtuch

Maria Engeljakob, Ochtrup, DRK-Heim

25-3169 Mo., 06.01.2025, 09.30 – 10.30 Uhr, 24 mal
115,20 Euro/Erm. 86,40 Euro (32 U.-Std.)

25-3170 Mo., 01.09.2025, 09.30 – 10.30 Uhr, 15 mal
72,00 Euro/Erm. 54,00 Euro (20 U.-Std.)

**Hannelore Engbers, Wettringen,
Ludgerus Sporthalle**

25-3171 Mi., 08.01.2025, 10.00 – 11.00 Uhr, 23 mal
110,40 Euro/Erm. 82,80 Euro (30,67 U.-Std.)

25-3172 Mi., 27.08.2025, 10.00 – 11.00 Uhr, 14 mal
67,20 Euro/Erm. 50,40 Euro (18,67 U.-Std.)



Skigymnastik

Die Muskeln, vor allem die Beinmuskulatur und die Gelenke auf die ungewohnte Belastung vorzubereiten, ist ein wesentliches Ziel der Skigymnastik. Allgemeine Ausdauerfähigkeit, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Dehnfähigkeit, Koordination können durch gezielte Skigymnastik verbessert werden. Die Verletzungsgefahr sinkt, die Leistungsfähigkeit steigt und damit auch die Freude am Skifahren bzw. Skifahren lernen.

Mitzubringen: Gymnastikmatte

Maria Reinwardt, Ochtrup, Marienschule

25-3173 Mi., 08.01.2025, 19.00 – 20.00 Uhr, 11 mal
52,80 Euro/Erm. 39,60 Euro (14,67 U.-Std.)

25-3174 Mi., 29.10.2025, 19.00 – 20.00 Uhr, 7 mal
33,60 Euro/Erm. 25,20 Euro (9,33 U.-Std.)



Rückengymnastik

"... das Kreuz mit dem Kreuz ...". Unser Rücken trägt uns durch das Leben und wir tun gut daran, ihn immer wieder zu stützen und zu kräftigen. Rückengymnastik ist alterslos – unter fachkundiger Anleitung erfahren Teilnehmer Wissenswerte über das Zusammenspiel zwischen Gelenken und Muskeln. Außerdem werden wirbelsäulenspezifische Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisierungsübungen trainiert, die Möglichkeiten zum Ausgleich von einseitigen Alltagsbewegungen zeigen.

Mitzubringen: Gymnastikmatte und ein großes Handtuch

NN, Neuenkirchen, Ludgerischule

25-3175 Di., 18.03.2025, 20.00 – 21.30 Uhr, 10 mal
72,00 Euro/Erm. 54,00 Euro (20 U.-Std.)

25-3176 Di., 09.09.2025, 20.00 – 21.30 Uhr, 8 mal
57,60 Euro/Erm. 43,20 Euro (16 U.-Std.)



Bodyforming

Bodyforming ist eine gezielte Gymnastik mit callanetischen Auswirkungen auf die Tiefenmuskulatur sowohl im Bereich der Bauch- und Rückenmuskulatur als auch im Oberkörper. Insbesondere dient sie zur Kräftigung und zum Aufbau der Rumpfmuskulatur, zur Stabilisierung der Wirbelsäule zwecks

Prävention von Haltungs- und Rückenbeschwerden. In Kombination mit den Übungen zur Vermeidung von Rückenproblemen wird im Verlauf der Unterrichtseinheit ebenfalls die Beckenbodenmuskulatur gestärkt sowie automatisch die gesamte Körpermuskulatur, insbesondere in den Bereichen Beine und Po, gekräftigt und gestrafft.

Mitzubringen: Gymnastikmatte und ein großes Handtuch

Maria Hölscher, Metelen, Sporthalle

25-3177 Mi., 08.01.2025, 18.30 – 19.30 Uhr, 23 mal
110,40 Euro/Erm. 82,80 Euro (30,67 U.-Std.)

25-3178 Mi., 03.09.2025, 18.30 – 19.30 Uhr, 13 mal
62,40 Euro/Erm. 46,80 Euro (17,33 U.-Std.)

Maria Hölscher, Ochtrup, DRK-Heim

25-3179 Mo., 06.01.2025, 10.30 – 11.30 Uhr, 21 mal
100,80 Euro/Erm. 75,60 Euro (28 U.-Std.)

25-3180 Mo., 01.09.2025, 10.30 – 11.30 Uhr, 13 mal
62,40 Euro/Erm. 46,80 Euro (17,33 U.-Std.)

25-3181 Di., 07.01.2025, 09.00 – 10.00 Uhr, 22 mal
105,60 Euro/Erm. 79,20 Euro (29,33 U.-Std.)

25-3182 Di., 02.09.2025, 09.00 – 10.00 Uhr, 13 mal
62,40 Euro/Erm. 46,80 Euro (17,33 U.-Std.)

**Sonja Ernst-Mensing, Wettringen,
Albert-Schweitzer-Sporthalle**

25-3183 Mo., 13.01.2025, 18.00 – 19.00 Uhr, 20 mal
96,00 Euro/Erm. 72,00 Euro (26,67 U.-Std.)

25-3184 Mo., 01.09.2025, 18.00 – 19.00 Uhr, 14 mal
67,20 Euro/Erm. 50,40 Euro (18,67 U.-Std.)

Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining auf der Matte, das gezielt die Bauch- und Rückenmuskeln stärkt und Haltungsschäden vorbeugt. Die Übungen werden bewusst und fließend ausgeführt und stärken so die Tiefenmuskulatur. Der Muskel wird gleichzeitig geformt, gestärkt und gedehnt. Angefangen über Basisübungen bis zu Aufbauübungen wird es nie langweilig und jeder kann sich so seine eigenen Grenzen setzen.



Ziel ist es, die Rumpfmuskeln zu stärken und eine aufrechte Körperhaltung zu erlangen. Durch bewusstes Atmen bekommt man mehr Energie und Vitalität, da die Muskeln und Organe besser mit Sauerstoff versorgt werden. Pilates ist ein Training, das Körper und Geist in Einklang bringt.

Mitzubringen: Gymnastikmatte und ein großes Handtuch

Maria Hölscher, Metelen, Sporthalle

- 25-3185** Mi., 08.01.2025, 19.30 – 20.30 Uhr, 23 mal
110,40 Euro/Erm. 82,80 Euro (30,67 U.-Std.)
- 25-3186** Mi., 03.09.2025, 19.30 – 20.30 Uhr, 13 mal
62,40 Euro/Erm. 46,80 Euro (17,33 U.-Std.)

Bodyshape

Der Kurs beinhaltet die Kräftigung und Straffung der Muskulatur, speziell in den Problemzonen. Die ausgewählten funktionsgymnastischen Kraftübungen sollen Muskel- und Gewebeschwächen sowie Haltungsfehler beseitigen sowie den Abbau der körpereigenen Fettreserven unterstützen. Der Aufwärmteil erfolgt über einfache Schrittfolgen, wobei immer ein Fuß den Boden berührt. Daher ist dieser Kurs auch für Teilnehmer/-innen mit leichteren Wirbelsäulen- oder Knieproblemen im Rahmen allgemeiner Sporttauglichkeit geeignet. Bitte hallengeeignete Sportschuhe tragen.

Mitzubringen: Gymnastikmatte

**Hannelore Engbers, Wetringen,
 Ludgerus Sporthalle**

- 25-3187** Mi., 08.01.2025, 09.00 – 10.00 Uhr, 23 mal
110,40 Euro/Erm. 82,80 Euro (30,67 U.-Std.)
- 25-3188** Mi., 27.08.2025, 09.00 – 10.00 Uhr, 14 mal
67,20 Euro/Erm. 50,40 Euro (18,67 U.-Std.)

BOP

Dieser Kurs beinhaltet unter Berücksichtigung von rücken- gerechten und funktionalen Trainingsaspekten ein

gezieltes Übungsprogramm zur Stärkung der Muskulatur und Straffung des Gewebes in den Problemzonen am Bauch, an den Oberschenkeln und am Po (BOP). Aufwärmübungen, Stretching, leichte konditionelle Elemente aus dem Aerobic und eine Entspannungsphase ergänzen das Programm. Diese ganzheitlich ausgerichtete Gymnastikform verhilft zu einer allgemeinen Verbesserung der Fitness und unterstützt Fettabbau und Gewebestraffung.

Mitzubringen: Gymnastikmatte

**Sonja Ernst-Mensing, Wetringen,
 Albert-Schweitzer-Sporthalle**

- 25-3189** Mo., 13.01.2025, 19.00 – 20.00 Uhr, 20 mal
96,00 Euro/Erm. 72,00 Euro (26,67 U.-Std.)
- 25-3190** Mo., 01.09.2025, 19.00 – 20.00 Uhr, 14 mal
67,20 Euro/Erm. 50,40 Euro (18,67 U.-Std.)

Slow-Motion-Fitness – langsam macht fitter

Slow-Motion verbessert die Leistungsfähigkeit des Stütz- und Bewegungsapparats, verringert das Verletzungsrisiko beim Sport, im Alltag und bei der Arbeit. Sehnen, Bänder, Knorpel und Knochen stabilisieren sich, werden fester und können mehr aushalten. Wenn ein gutes Kraftpotenzial aufgebaut wird, lassen Rückenschmerzen und andere Schmerzen am Bewegungsapparat nach. Aufbau der Muskelmasse straft das Gewebe und verringert den Körperfettanteil. Der Kurs wirkt sich auch positiv auf die Psyche aus – Sie sind einfach besser drauf.

Dieser Kurs richtet sich an jedes Alter und beinhaltet u. a. ein Aufwärmprogramm nach fetziger Musik sowie ein Übungsprogramm mit Krafteinsatz.

Mitzubringen: Gymnastikmatte

Hannelore Engbers, Metelen, Turnhalle

- 25-3191** Mi., 08.01.2025, 17.45 – 19.00 Uhr, 23 mal
138,00 Euro/Erm. 103,50 Euro (38,33 U.-Std.)
- 25-3192** Mi., 27.08.2025, 17.45 – 19.00 Uhr, 14 mal
84,00 Euro/Erm. 63,00 Euro (23,33 U.-Std.)



Tänze aus aller Welt

In diesem Kurs sind alle willkommen, die sich generell gern zu Musik bewegen und Lust auf Begegnungen haben. Auf dem Programm stehen Folkloretänze aus verschiedenen Ländern der Welt, wie Italien, Griechenland, Rumänien, Ungarn, Russland, Israel, Frankreich, Südamerika – dem Tanzen sind keine Grenzen gesetzt!

Die Teilnehmenden erleben im Tanz ein Stück der Kultur und Mentalität von Menschen aus der ganzen Welt. Der Ausdruck von Lebensfreude in der Bewegung zur Musik ist international!

Ganz nebenbei beeinflussen wir dabei Gesundheit, Kreativität, Denkvermögen und Selbstbewusstsein, Reaktionsvermögen, Rhythmusgefühl und Koordination werden geschult.

Niveau und Tempo der Tänze werden an die Gruppe angepasst. Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, etwas Tanzerfahrung ist von Vorteil. Alle sind willkommen, ein Tanzpartner/in ist nicht notwendig.

Bitte bequeme Kleidung und Gymnastik-, oder Hallenturnschuhe mitbringen.

Agnes Sandkamp, Ochtrup, Villa Winkel

- 25-3200** Mi., 26.02.2025, 16.00 – 17.00 Uhr, 5 mal
25-3201 Mi., 07.05.2025, 16.00 – 17.00 Uhr, 5 mal
25-3202 Mi., 17.09.2025, 16.00 – 17.00 Uhr, 5 mal
24,00 Euro/Erm. 18,00 Euro (6,67 U.-Std.)

Step-Workout/BOP

Step-Workout verknüpft die Inhalte einer Step-Aerobic-Stunde mit einem klassischen Workout. Dieses Angebot umfasst ein abwechslungsreiches Herz-Kreislauf – und Fettverbrennungstraining sowie ein gezieltes Ganzkörperstraffungsprogramm mit und ohne Step und sorgt für eine schweißtreibende und wohltuende Trainingsstunde.

Mitzubringen: Gymnastikmatte

Melanie Wessels, Metelen, Sporthalle

- 25-3203** Di., 14.01.2025, 18.30 – 19.30 Uhr, 20 mal
96,00 Euro/Erm. 72,00 Euro (26,67 U.-Std.)
25-3204 Di., 02.09.2025, 18.30 – 19.30 Uhr, 13 mal
62,40 Euro/Erm. 46,80 Euro (17,33 U.-Std.)

Swenja Berning, Neuenkirchen, Ludgerischule

- 25-3205** Do., 09.01.2025, 18.15 – 19.00 Uhr, 20 mal
72,00 Euro/Erm. 54,00 Euro (20 U.-Std.)
25-3206 Do., 09.01.2025, 19.00 – 19.45 Uhr, 20 mal
72,00 Euro/Erm. 54,00 Euro (20 U.-Std.)
25-3207 Do., 04.09.2025, 18.15 – 19.00 Uhr, 13 mal
46,80 Euro/Erm. 35,10 Euro (13 U.-Std.)
25-3208 Do., 04.09.2025, 19.00 – 20.00 Uhr, 13 mal
62,40 Euro/Erm. 46,80 Euro (17,33 U.-Std.)

Sigrid Paßlick, Ochtrup, Realschule

- 25-3209** Mo., 13.01.2025, 19.30 – 20.30 Uhr, 18 mal
86,40 Euro/Erm. 64,80 Euro (24 U.-Std.)
25-3210 Mo., 01.09.2025, 19.30 – 20.30 Uhr, 13 mal
62,40 Euro/Erm. 46,80 Euro (17,33 U.-Std.)

Modern Line Dance für Anfänger

Sie tanzen gerne, haben aber niemanden der ihre Begeisterung teilt? Dann ist Line Dance das Richtige für Sie! Bewegung, Tanz und Lebensfreude, Fitness für den Körper, Gehirnjogging im Rhythmus der Musik.

Es gibt beim Line Dance keine Tanzpaare, er ist für jede



Altersklasse sowie Frauen und Männer gleichermaßen geeignet. Line Dance ist ein ideales Training für Ausdauer und Koordination.

Agnes Sandkamp, Ochtrup, Lambertischule

- 25-3211** Mo., 13.01.2025, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 mal
79,20 Euro/Erm. 59,40 Euro (22 U.-Std.)
- 25-3212** Mo., 28.04.2025, 19.00 – 20.30 Uhr, 8 mal
57,60 Euro/Erm. 43,20 Euro (16 U.-Std.)
- 25-3213** Mo., 01.09.2025, 19.00 – 20.30 Uhr, 13 mal
93,60 Euro/Erm. 70,20 Euro (26 U.-Std.)

Mareen Leiding, Ochtrup, Lambertischule

- 25-3214** Mo., 13.01.2025, 18.00 – 19.30 Uhr, 11 mal
79,20 Euro/Erm. 59,40 Euro (22 U.-Std.)
- 25-3215** Mo., 28.04.2025, 18.00 – 19.30 Uhr, 8 mal
57,60 Euro/Erm. 43,20 Euro (16 U.-Std.)
- 25-3216** Mo., 01.09.2025, 18.00 – 19.30 Uhr, 13 mal
93,60 Euro/Erm. 70,20 Euro (26 U.-Std.)

Modern Line Dance für Fortgeschrittene

Sie tanzen gerne, haben aber niemanden der ihre Begeisterung teilt? Dann ist Line Dance das Richtige für Sie! Bewegung, Tanz und Lebensfreude, Fitness für den Körper, Gehirnjogging im Rhythmus der Musik.

Es gibt beim Line Dance keine Tanzpaare, er ist für jede Altersklasse sowie Frauen und Männer gleichermaßen geeignet. Line Dance ist ein ideales Training für Ausdauer und Koordination.

Agnes Sandkamp, Ochtrup, Lambertischule

- 25-3217** Di., 14.01.2025, 19.00 – 20.30 Uhr, 12 mal
86,40 Euro/Erm. 64,80 Euro (24 U.-Std.)
- 25-3218** Di., 29.04.2025, 19.00 – 20.30 Uhr, 8 mal
57,60 Euro/Erm. 43,20 Euro (16 U.-Std.)
- 25-3219** Di., 02.09.2025, 19.00 – 20.30 Uhr, 13 mal
93,60 Euro/Erm. 70,20 Euro (26 U.-Std.)

Breakdance für Mädchen und Jungen – Ferienprogramm

Für Mädchen und Jungen von 8 – 10 Jahren, die Spaß an der Bewegung haben, ist dieser Kurs genau der Richtige! Unter Anleitung eines erfahrenen Tanzlehrers erhalten Interessierte eine Einführung in einen Tanz mit Tempo, Spannung und Dynamik. Nachdem das besondere Feeling für die Grundbewegungen aufgebaut ist, werden moves und freezes wie six step, baby-freeze, toprock und helicopter erarbeitet und Tricks gezeigt.

Ursprünglich auf den Straßen US-amerikanischer Ghettos kreiert, hat sich Hip-Hop Musik in den 1990ern etabliert und ist wesentlicher Bestandteil der heutigen Jugendkultur geworden. Neben dem eigentlichen Tanztraining geht der Dozent in den Pausen auf die Entstehungsgeschichte und den Hintergrund des Breakdance ein.

Mitzubringen: eine gute Kondition, Mütze, leichte Turnschuhe, evtl. Knieschoner, Getränk

Thomas Schmehl, Ochtrup, Villa Winkel

- 25-3220** Mo., 21.07.2025, 09.30 – 12.30 Uhr
Di., 22.07.2025, 09.30 – 12.30 Uhr
28,80 Euro/Erm. 21,60 Euro (8 U.-Std.)

Flamenco für Kinder ab 7 Jahren – Ferienprogramm

Die Mädchen und Jungen im Alter von 7 – 10 Jahren bekommen in diesem Ferienspaßangebot einen Einblick in den Flamencotanz. Die gleichzeitige Bewegung von Händen, Armen und Füßen ist sowohl eine körperliche als auch kontinuierliche geistige Übung. Der Kurs bietet den Kindern nicht nur Spaß und Bewegungsfreiheit, sondern auch die Möglichkeit, rhythmisches Gefühl zu entwickeln. Dadurch wird ihr körperliches und musikalisches Gedächtnis gefördert und sie entdecken ihre vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten.

Silvana Ponce, Ochtrup, Villa Winkel

- 25-3221** Der genaue Kursbeginn wird noch festgelegt
14,40 Euro/Erm. 10,80 Euro (4 U.-Std.)



Hula-Hoop-Workout

Hula-Hoop richtig angewandt ist ein ganzheitliches Cardio-training in Verbindung mit gezieltem Muskelaufbau.

Um dies zu erzielen, wird in dem Kurs an der Haltung und Atmung gearbeitet, denn jeder kann hullern. In diesem Kurs vereinen wir Spaß, Faszien-, Ausdauer- und Krafttraining zu Musik. Dabei kräftigen wir die Körpermitte und die Tiefenmuskulatur und fördern auch die Beweglichkeit.

Gerne dürfen Sie ihren eigenen Reifen mitbringen. Wir haben aber auch genügend Reifen vor Ort.

Carina Behrmann, Ochtrup, Marienschule

- 25-3222** Mi., 08.01.2025, 18.00 – 19.00 Uhr, 13 mal
62,40 Euro/Erm. 46,80 Euro (17,33 U.-Std.)
- 25-3223** Mi., 30.04.2025, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 mal
48,00 Euro/Erm. 36,00 Euro (13,33 U.-Std.)
- 25-3224** Mi., 03.09.2025, 18.00 – 19.00 Uhr, 13 mal
57,60 Euro/Erm. 43,20 Euro (16 U.-Std.)

Carina Behrmann, Wettringen, Bürgerhalle

- 25-3225** Di., 07.01.2025, 18.00 – 19.00 Uhr, 13 mal
62,40 Euro/Erm. 46,80 Euro (17,33 U.-Std.)
- 25-3226** Di., 07.01.2025, 19.00 – 20.00 Uhr, 13 mal
62,40 Euro/Erm. 46,80 Euro (17,33 U.-Std.)
- 25-3227** Di., 29.04.2025, 18.00 – 19.00 Uhr, 9 mal
43,20 Euro/Erm. 32,40 Euro (12 U.-Std.)
- 25-3228** Di., 29.04.2025, 19.00 – 20.00 Uhr, 9 mal
43,20 Euro/Erm. 32,40 Euro (12 U.-Std.)
- 25-3229** Di., 02.09.2025, 18.00 – 19.00 Uhr, 13 mal
62,40 Euro/Erm. 46,80 Euro (17,33 U.-Std.)
- 25-3230** Di., 02.09.2025, 19.00 – 20.00 Uhr, 13 mal
62,40 Euro/Erm. 46,80 Euro (17,33 U.-Std.)

Hula-Hoop-Workout für Kids (7 – 12 Jahre) – Ferienprogramm

Baue dir deinen eigenen Hula-Hoop-Reifen und mache mit deinem neuen Sportgerät im Anschluss ein kleines Probetraining.

Mit dem selbstgebauten Reifen bist du startklar für den Einstieg in das Hula-Hoop-Training. Wenn du bereits hullern

kannst, kannst du direkt deinen neuen Reifen zum Einsatz bringen. Ansonsten erfährst du bei einem kleinen Intro, worauf es beim Hula-Hoop ankommt und wie du den Reifen gekonnt oben halten kannst. Gefolgt von einem kleinen Workout, lernst du deinen Reifen als ganzheitlichen Trainingspartner kennen.

Carina Behrmann, Ochtrup, Villa Winkel

25-3231 Mi., 13.08.2025, 09.30 – 12.30 Uhr

Carina Behrmann, Wettringen, Bürgerhalle Wettringen

25-3232 Mi., 20.08.2025, 09.30 – 12.30 Uhr
34,40 Euro/Erm. 30,80 Euro inkl. Materialkosten (15,00 Euro) (4 U.-Std.)



ZUMBA Fitness – Basic

Vergessen Sie den Alltagsstress und tanzen Sie sich fit mit Zumba. Zumba ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz- und Fitness-Workout-Aerobic-Programm gepaart mit Latino Musik. Für Zumba Fitness muss man nicht tanzen können, man bewegt sich zu lateinamerikanischen Rhythmen wie u. a. Salsa, Samba, Merengue, Cumbia, Calypso und Reggaeton. Gleichzeitig werden Kondition und Muskeln aufgebaut sowie Fett verbrannt. Zumba ist ein intensives Herz-Kreislauf-Training und ist für alle geeignet. Der Kurs wird von ausgebildeten Zumba Instructoren geleitet.



**Gabriela Robatto Aispun, Ochtrup,
Musikschule Unterrichtsgebäude**

- 25-3233** Mo., 13.01.2025, 18.15 – 19.15 Uhr, 12 mal
57,60 Euro/Erm. 43,20 Euro (16 U.-Std.)
- 25-3234** Mi., 15.01.2025, 18.15 – 19.15 Uhr, 13 mal
62,40 Euro/Erm. 46,80 Euro (17,33 U.-Std.)

Gabriela Robatto Aispun, Ochtrup, Stadthalle

- 25-3235** Mo., 28.04.2025, 18.30 – 19.30 Uhr, 9 mal
43,20 Euro/Erm. 32,40 Euro (12 U.-Std.)
- 25-3236** Mo., 01.09.2025, 18.30 – 19.30 Uhr, 6 mal
28,80 Euro/Erm. 21,60 Euro (8 U.-Std.)

**Gabriela Robatto Aispun, Ochtrup,
Musikschule Unterrichtsgebäude**

- 25-3237** Mo., 27.10.2025, 18.15 – 19.15 Uhr, 8 mal
38,40 Euro/Erm. 28,80 Euro (10,67 U.-Std.)
- 25-3238** Mi., 29.10.2025, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 mal
38,40 Euro/Erm. 28,80 Euro (10,67 U.-Std.)

Sportliches Bogenschießen

Das Bogenschießen gilt als eine der anspruchsvollsten Sportarten, bei der koordinative Fähigkeiten mit Kraft und Ausdauer gepaart werden.

Einen Einstieg in diese den Rücken kräftigende Sportart bietet dieser Kurs allen Interessierten von 10 bis 80 Jahren. Die Teilnehmer erlernen die Grundarten dieses Sportes sowie Haltung, Stil, Koordination bis hin zum selbstständigen Schießen auf Ziele in größeren Entfernungen. Vorgestellt werden die verschiedenen Bogenarten, trainiert wird mit dem Recurve-Bogen.

Mitzubringen: eng anliegende Kleidung und Turnschuhe

Richard Gausling, Metelen, Sporthalle

- 25-3239** Mo., 03.02.2025, 19.00 – 21.15 Uhr, 6 mal
**94,80 Euro/Erm. 78,60 Euro inklusive
Nutzungsgebühr für Sportgerät (18 U.-Std.)**
- 25-3241** Mo., 15.09.2025, 19.00 – 21.15 Uhr, 6 mal

**94,80 Euro/Erm. 78,60 Euro inklusive
Nutzungsgebühr für Sportgerät (18 U.-Std.)**

Christof Overkamp, Ochtrup, Stadthalle

- 25-3242** Di., 14.01.2025, 19.00 – 20.30 Uhr, 5 mal
**61,00 Euro/Erm. 52,00 Euro inklusive
Nutzungsgebühr für Sportgerät (10 U.-Std.)**

Bogenschießen für Jungen und Mädchen von 10 – 15 Jahren – Ferienprogramm

Das Bogenschießen gilt als eine der anspruchsvollsten Sportarten bei der koordinative Fähigkeiten mit Kraft und Ausdauer gepaart werden. Bei der Ferienspaß-Aktion sollen Kinder und Jugendliche von 10 – 15 Jahren in diese den Rücken kräftigende Sportart "hinein schnuppern" können. Die Teilnehmer lernen die Grundarten des Sportes über Haltung, Stil, Koordination bis hin zum selbstständigen Schießen auf Ziele in größeren Entfernungen. Vorgestellt werden die verschiedenen Bogenarten, trainiert wird mit dem Recurve-Bogen, das komplette Übungsmaterial wird gestellt.

Mitzubringen: eng anliegende Kleidung, Sportschuhe für die Halle

Christof Overkamp, Ochtrup, Stadthalle

- 25-3243** Der genaue Kursbeginn wird noch festgelegt.
- 25-3244** Der genaue Kursbeginn wird noch festgelegt.
**12,20 Euro/Erm. 10,40 Euro inklusive
Nutzungsgebühr für Sportgerät (2 U.-Std.)**

Silvesterlauf: ohne Wertung – ohne Wettkampf!

Der Weg ist das Ziel, und dabei sein ist alles. So oder ähnlich könnte das Motto des alljährlichen Silvesterlaufs – ohne Wertung und Wettkampf – des Ochtruper Lauftreffs lauten. Am letzten Nachmittag des alten Jahres können Laufbegeisterte eine der fünf, acht oder zwölf Kilometer langen Strecken durch die Osterbauerschaft wählen, um im gemütlichen Tempo das Laufen selbst und die Natur rundherum zu genießen. Zudem macht sich eine Walkinggruppe auf den Weg,



die etwa 4 Kilometer zurücklegt.

Den Abschluss des Laufes bildet das gemütliche Zusammensein bei einem warmen Getränk im Foyer der Villa Winkel im Stadtpark (zum Selbstkostenpreis).

Auf die Erhebung eines Startgeldes verzichten die Organisatoren, bitten jedoch im Anschluss an den Lauf um Spenden für ein nachhaltig wohltätiges Projekt, über dieses kurz berichtet wird. Um rechtzeitige Anmeldung wird gebeten!

Ansgar Kuhlbusch, Ochtrup, Villa Winkel

25-3245 Mi., 31.12.2025, 13.00 – 16.00 Uhr
gebührenfrei (4 U.-Std.)

Vorbereitung auf die Sportfischerprüfung

Die Teilnehmer werden in folgenden Fächern auf die Prüfung vorbereitet:

- Fischkunde, allgemeiner und spezieller Teil
- Gewässerkunde und Fischhege
- Natur- und Tierschutz
- Gerätekunde
- Gesetzeskunde nach dem Fischereigesetz

Die anschließende Sportfischerprüfung besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil. Die Prüfungsgebühr des Kreises beträgt zurzeit 50,00 Euro.

**Andreas Bahlinghorst, Ochtrup,
von-Galen-Schule, Langenhorst**

25-3300 Mi., 29.01.2025, 18.30 – 19.30 Uhr (Info-Termin)
Mi., 05.02.2025, 18.30 – 20.30 Uhr, 10 mal

25-3301 Mi., 03.09.2025, 18.30 – 19.30 Uhr (Info-Termin)
Mi., 10.09.2025, 18.30 – 20.30 Uhr, 10 mal
100,80 Euro/Erm. 75,60 Euro (28 U.-Std.)

Sportbootführerschein See (SBF See)

Der SBF-See ist ein amtlich anerkannter Führerschein und auf den deutschen See-Schiffahrtsstraßen für Sportboote mit Motor von mehr als 15 PS (11.03 kW) vorgeschrieben. Diese Regelung gilt für Motor- und Segelyachten.

Die Schulung umfasst u. a. Gesetzeskunde, Motorkunde, Wetter-, Gezeitenkunde, Navigation, seemännische Knoten und schließt mit einer Prüfung vor einer offiziellen Prüfungskommission des DMYV ab (Mindestalter 16 Jahre).

Einzelheiten über Kosten (Lehrmaterial, Prüfungsgebühren, praktische Ausbildung) erfahren Interessierte am ersten Abend. Der Kurs wird in Kooperation mit der Jejumi Wassersportschule & Charter UG Lotte durchgeführt.

**Jejumi Wassersportschule & Charter,
Ochtrup, Realschule**

25-3302 Mi., 03.09.2025, 19.00 – 22.00 Uhr, 7 mal
100,80 Euro/Erm. 75,60 Euro (28 U.-Std.)





Sportbootführerschein Binnen (SBF Binnen) für Motor oder Segel/Motor

Der SBF ist ein amtlich anerkannter Führerschein zum Führen von Sportbooten mit Motor ab 15 PS (11,03 kW) und bis 20 m Länge auf allen Binnen-Schiffahrtstraßen (Mindestalter 16 Jahre). Er umfasst u. a. Gesetzeskunde, Motorkunde, Wetterkunde, seemännische Knoten.

Der Segelteil (Mindestalter 14 Jahre) umfasst u. a. Bootskunde, Theorie des Segelns, Manöverkunde.

Der Lehrgang schließt mit einer Prüfung vor einer offiziellen Prüfungskommission ab. Einzelheiten über Kosten (Lehrmaterial, Prüfungsgebühren, praktische Ausbildung) erfahren Interessierte am ersten Abend. Der Kurs wird in Kooperation mit der Jejumi Wassersportschule & Charter UG Lotte durchgeführt.

**Jejumi Wassersportschule & Charter,
Ochtrup, Realschule**

25-3303 Mi., 07.05.2025, 19.00 – 22.00 Uhr, 4 mal
57,60 Euro/Erm. 43,20 Euro (16 U.-Std.)

Aqua-Fitness

Bei diesen Kursen handelt es sich um ein Wasser-Fitness-Programm für den gesamten Körper. Bei fetziger Musik wird der Körper optimal, aber gleichzeitig gelenkschonender als "zu Lande" belastet. An erster Stelle steht die körperliche Fitness. Balance, Kraft und Koordination werden geschult, Rumpf, Beine und Arme gleichermaßen trainiert. Hier kommt alles zusammen: Bewegung, Stimmung, Spaß, Gesundheit. Die ausgewiesenen Kursgebühren setzen sich zusammen aus Kosten für den Unterricht und die Badbenutzung.

Nicole Lahrkamp, Wettringen, Schwimmhalle

25-3520 Mo., 13.01.2025, 20.30 – 21.15 Uhr, 20 mal
142,00 Euro/Erm. 124,00 Euro (20 U.-Std.)

25-3521 Mo., 01.09.2025, 20.30 – 21.15 Uhr, 13 mal
92,30 Euro/Erm. 80,60 Euro (13 U.-Std.)
Swenja Berning, Wettringen, Schwimmhalle

25-3522 Di., 07.01.2025, 18.45 – 19.30 Uhr, 21 mal
149,10 Euro/Erm. 130,20 Euro (21 U.-Std.)

25-3523 Di., 02.09.2025, 18.45 – 19.30 Uhr, 13 mal
92,30 Euro/Erm. 80,60 Euro (13 U.-Std.)

Nicole Lahrkamp, Wettringen, Schwimmhalle

25-3524 Mi., 08.01.2025, 15.00 – 15.45 Uhr, 21 mal
149,10 Euro/Erm. 130,20 Euro (21 U.-Std.)

25-3525 Mi., 03.09.2025, 14.30 – 15.15 Uhr, 13 mal
92,30 Euro/Erm. 80,60 Euro (13 U.-Std.)

25-3526 Do., 09.01.2025, 20.30 – 21.15 Uhr, 19 mal
134,90 Euro/Erm. 117,80 Euro (19 U.-Std.)

25-3527 Do., 04.09.2025, 20.30 – 21.15 Uhr, 13 mal
92,30 Euro/Erm. 80,60 Euro (13 U.-Std.)

Claudia Bos, Wettringen, Schwimmhalle

25-3528 Sa., 11.01.2025, 08.15 – 09.00 Uhr, 19 mal
134,90 Euro/Erm. 117,80 Euro (19 U.-Std.)

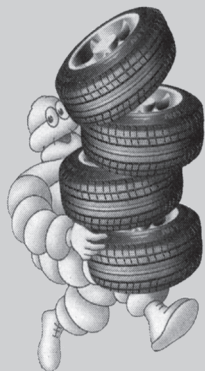
25-3529 Sa., 11.01.2025, 09.00 – 09.45 Uhr, 19 mal
134,90 Euro/Erm. 117,80 Euro (19 U.-Std.)

25-3530 Sa., 06.09.2025, 08.15 – 09.00 Uhr, 11 mal
78,10 Euro/Erm. 68,20 Euro (11 U.-Std.)

25-3531 Sa., 06.09.2025, 09.00 – 09.45 Uhr, 11 mal
78,10 Euro/Erm. 68,20 Euro (11 U.-Std.)



REIFEN **SCHO**



AUTO SERVICE

*schneller umfassender
Service rund ums Auto.*

*Vier ausgebildete Meister
beraten Sie gerne!*

Unfallschäden:	Beratung und Reparatur
Reparaturen aller Art:	Ersatzteile und Zubehör nur in Erstausrüster-Qualität
Auto-Diagnose:	Computerdiagnose, Fehlerdiagnose mit Gutmann lokalisieren u. beheben
Achsvermessung:	Modernste Computervermessung
Inspektionen:	Nach Vorgaben des Herstellers mit Mobilitätsgarantie
Ölwechsel+Service:	Vielzahl spezifischer Öle nach Hersteller vorrätig
TÜV+Abgas- untersuchung:	TÜV-Abnahmen, Eintragungen laut Gutachten, AU-Abnahmen
Klimaservice:	Modernstes Beissbarthgerät, Fehlerbeseitigung Reparaturen und Befüllung
Bremsen:	Original Erstausrüster-Qualität, keine „No-Name“-Produkte
Anhängerkupplung:	Starre sowie abnehmbare Produkt- Qualitäten – nur Markenhersteller

Wir sorgen für Ihre Sicherheit!

Metelener Str. 49
Ochtrup
Tel. 02553 3012
Fax 02553 3013

Ochtruper Str. 94
Bad Bentheim
Tel. 05922 777520
Fax 05922 777521

Internet: www.reifenscho.de

vhs

Fachbereich

4

Sprachen



In der Welt zu Hause

In den letzten Jahren erleben wir eine zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft, Kultur und Gesellschaft. Eine wachsende Mobilität in Europa und die sich verstärkenden Migrationsbewegungen erfordern von den Menschen allgemein immer bessere Sprachkenntnisse sowie eine hohe interkulturelle Kompetenz des Einzelnen. Das gute und sichere Beherrschen der Herkunftssprache, der jeweilig relevanten Landessprache aber auch fremdsprachliche Kompetenz gehören dabei zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel "Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen" zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Berufs- und Lebensbiographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Gesellschaften und Kulturen.

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

Sprachen lernen im VHS-Zweckverband

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER) wurde für alle europäischen Sprachkurssträger entwickelt und ermöglicht so die Vergleichbarkeit von Kursinhalten, Prüfungen und Lehrwerken verschiedenster europäischer Sprachen. Bei den vorliegenden Angeboten des VHS-Zweckverbandes wählen Sie jeweils aus den Referenzniveaus A1 bis B1, denn diese Niveaustufen ermöglichen eine erste Orientierung, den für Sie passenden Sprachkurs zu finden. Bitte nutzen Sie die Möglichkeit der telefonischen und/oder persönlichen Sprachberatung, die auch über das Thema Bildungsscheck für Teilnehmende informiert – hier wird unbedingt um eine vorherige Terminabsprache gebeten.

Darüber hinaus gilt: alle angegebenen Kursgebühren beziehen sich auf eine Gruppe von mindestens 10 Teilnehmenden. Unterschreiten die Anmeldungen diesen Wert, wird die Kursgebühr neu berechnet bzw. die Dauer des Kurses in Absprache mit den Lernenden neu festgelegt. Über alle individuellen Details Ihre Kursauswahl betreffend werden Sie in der ersten Kursstunde informiert.



Fremdsprachen neu entdecken mittels Online-Sprachkurs

Entdecken Sie das vielfältige Kursangebot der Online-Sprachkurse! In Zusammenarbeit mit verschiedenen Volkshochschulen im Kreis Steinfurt, sowie kreisübergreifend und auch in NRW bieten wir Ihnen die Vermittlung in den für Sie passenden Online-Sprachkurs an.



Dabei können Sie, neben den gängigen Verkehrssprachen zwischen verschiedensten europäischen, asiatischen und nahöstlichen Sprachen sowie den entsprechenden Sprachniveaus des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) wählen. Das Kursangebot reicht von Einsteiger- und Fortgeschrittenenkursen bis hin zu Schnupperkursen am Wochenende. Bitte lassen Sie sich durch uns beraten und in den für Sie passenden Kurs vermitteln. So erweitern Sie bequem von zu Hause aus Ihre Möglichkeiten einer neuen Kommunikation!

Sprachberatung

Sie möchten eine neue Fremdsprache lernen oder schon vorhandene Kenntnisse auffrischen? Die Vielzahl der Kurse und die unterschiedlichen Niveaustufen verwirren Sie? Wir beraten Sie gerne bei der Auswahl des richtigen Kurses oder vermitteln Ihnen ein telefonisches Beratungsgespräch mit unseren Dozenten! Rufen Sie uns an: 02553 9398-18.

Deutsch – Integrationskurs

Ziel von Integrationskursen ist es, die Integration und gesellschaftliche Teilhabe von Zuwanderern und Zuwanderinnen zu fördern. Dies wird bspw. auch mit Hilfe dieses Sprachkurses erreicht, der insgesamt 600 Unterrichtsstunden in Deutsch in Kombination mit dem Orientierungskurs mit zusätzlich 100 Unterrichtsstunden umfasst. Im Sprachkurs erlernen die Teilnehmenden die deutsche Sprache bis zum Niveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Hierdurch können sie sich im Alltag zurechtfinden und selbst schriftlich und mündlich verständigen. Im Orientierungskurs erhalten die Teilnehmenden Kenntnisse zur Rechtsordnung, Geschichte, Kultur und dem Werteverständnis Deutschlands.

Der Sprachkurs schließt mit dem "Deutsch-Test für Zuwanderer" (DTZ) ab, der Orientierungskurs mit dem Test "Leben in Deutschland" (LiD). Teilnehmende, die beide Tests erfolgreich bestanden haben, erhalten das "Zertifikat Integrationskurs". Wer den Sprachtest trotz ordnungsgemäßer Kursteilnahme nicht besteht, kann maximal 300 Unterrichtsstunden

des Sprachkurses wiederholen und erneut kostenlos am Abschlusstest teilnehmen. Weitere Informationen zum Inhalt der Kurse auf www.bamf.de/integrationskurs.

Eine Beratung über die Beantragung, Teilnahmemöglichkeiten und Einstufung sind hier ZWINGEND erforderlich. Anfangstermine der Kurse sind laufend während des Jahres. Bitte vereinbaren Sie daher vorab einen Termin (Telefon: 02553 9398-18).

If you wish to be informed and/or take part in an 'Integrationskurs', please be advised that a prior consultation about the course and its proceedings is COMPULSARY. In order to do so please visit us by arrangement weekdays between 10:00 and 16:00 hrs, write an email: info@vhs-ochtrup.de or call 02553 9398-18.

Einbürgerungstest für Zuwanderer

Wer die deutsche Staatsbürgerschaft beantragen möchte, muss – neben anderen Voraussetzungen – oft auch den Nachweis über die erfolgreiche Teilnahme an einem Einbürgerungstest erbringen.

In diesem Test werden standardisierte Fragen zu den Grundzügen der politischen Struktur und der Demokratie sowie der Geschichte Deutschlands beantwortet. Bei erfolgreicher Teilnahme erhalten die Teilnehmenden dann ihr Zertifikat.

Die Nachfrage nach diesen Prüfungen ist erfahrungsgemäß sehr groß, planen Sie daher vorausschauend. Über verfügbare Plätze und weitere Termine informieren wir Sie gerne, bitte beachten Sie die Pflicht, sich persönlich zu diesem Test anzumelden und das SPÄTESTENS ungefähr SECHS Wochen vor Prüfungstermin!

**Simone Kemler, Nina Attermeyer,
Ochtrup, Villa Winkel**

25-4001	So., 01.03.2025, 10.00 – 11.30 Uhr
25-4002	So., 31.05.2025, 10.00 – 11.30 Uhr
25-4003	So., 30.08.2025, 10.00 – 11.30 Uhr
25-4004	So., 08.11.2025, 10.00 – 11.30 Uhr

25,00 Euro (2 U.-Std.)



Deutsch reden und anwenden – Gesprächskreis für Zuwanderer

Die Teilnehmenden dieses Gesprächskreises treffen sich in gemütlicher Runde, um das freie Sprechen in Deutsch zu trainieren bzw. die vorhandenen Kenntnisse zu festigen und Schwellenängste abzubauen. Es werden aktuelle Themen besprochen und es wird über Alltägliches geredet.

Jeder Teilnehmer kann und soll sich einbringen und mit anderen Gleichgesinnten ins Gespräch kommen, dabei spielen Vorkenntnisse in Deutsch eine untergeordnete Rolle, man darf auch erst einmal in Ruhe dabei sitzen und zuhören. Das Ziel dieses Kursangebotes ist das freie Sprechen, die Kontaktpflege sowie der wöchentliche Austausch untereinander. Unsere Dozentinnen geben Impulse in die Gruppe und werden das Niveau der Gespräche den Kenntnissen der Teilnehmenden anpassen.

This "Open-Table-Tal" invites people from all countries and all backgrounds to meet and start talking German. You can join in with all levels of the language, or even just sit with the group and listen. Our friendly tutors will adapt the communication accordingly. Topics are everyday life in Germany in general and in Ochtrup in particular. No registration needed, no fees, just come in and join the group.

**Doris Kreimer-Foyle, Bettina Flug, Ochtrup,
Interkulturelles Nähcafé Zick Zack**

25-4005 Di., 07.01.2025, 10.30 – 12.00 Uhr, 50 mal

25-4006 Di., 07.01.2025, 18.30 – 20.00 Uhr, 50 mal
gebührenfrei (100 U.-Std.)

Deutsch am Abend – Auffrischung und Wiederholung – Niveau A1/A2

Dieses Kursangebot richtet sich insbesondere an die Teilnehmenden, die – nach längerer Pause – die deutsche Sprache in Grundzügen vertieft erlernen, ihre Kenntnisse auffrischen oder den Inhalt einer Niveaustufe wiederholen möchten. Dabei geht es um die Sicherung und den Ausbau deutscher Sprachkenntnisse, die oftmals nicht oder nicht nur in Kursen, sondern auch durch einen längeren Aufenthalt im Land erworben wurden.

Erfahrungsgemäß können Interessierte die deutsche Sprache häufig gut verstehen und sich selbst auch verständlich machen, problematisch ist eher der schriftliche Ausdruck und die Grammatik. Vor der Kursauswahl empfehlen wir eine Einschätzung der Vorkenntnisse und bieten daher zur Unterstützung die Möglichkeit einer kostenlosen Sprachberatung an.

Daniela Belvederesi, Ochtrup, Realschule

25-4007 Di., 14.01.2025, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 mal

25-4008 Di., 02.09.2025, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 mal

74,40 Euro/Erm. 55,80 Euro (24 U.-Std.)



Englisch – Niveau A1

Dieses Kursangebot richtet sich an alle diejenigen, die Interesse daran haben, in einem "fortgeschrittenen" Anfängerkurs in Englisch ihre wenig vorhandenen und/oder verschütteten Vorkenntnisse (bspw. aus der Schulzeit) zu reaktivieren, zu festigen und natürlich auch dann auszubauen.



Starten Sie durch in einer Sprache, mit der Sie sich fast überall auf dieser Welt verständigen können. Kursinhalte sind die Vermittlung bzw. Auffrischung eines Grundwortschatzes, welcher zusätzlich zu erster Grammatik auch erste, leicht einprägbare Redewendungen für den eigenen Dialog in Arbeit oder Freizeit möglich macht.

Welcome to your new English course!

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Franz Menke, Neuenkirchen, Villa Hecking

25-4010 Mo., 27.01.2025, 18.30 – 20.00 Uhr, 15 mal
93,00 Euro/Erm. 69,80 Euro (30 U.-Std.)

25-4011 Mo., 08.09.2025, 18.30 – 20.00 Uhr, 12 mal
74,40 Euro/Erm. 55,80 Euro (24 U.-Std.)

Englisch – Niveau A1.2/A2.1

Dieses Kursangebot richtet sich an alle diejenigen, die Interesse daran haben, in einem "fortgeschrittenen" Anfängerkurs in Englisch ihre wenig vorhandenen und/oder verschütteten Vorkenntnisse (bspw. aus der Schulzeit) zu reaktivieren, zu festigen und natürlich auch dann auszubauen.

Starten Sie durch in einer Sprache, mit der Sie sich fast überall auf dieser Welt verständigen können. Kursinhalte sind die Vermittlung bzw. Auffrischung eines Grundwortschatzes, welcher zusätzlich zu erster Grammatik auch erste, leicht einprägbare Redewendungen für den eigenen Dialog in Arbeit oder Freizeit möglich macht.

Welcome to your new English course!

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

**Daniela Belvederesi,
Ochtrup, Realschule**

25-4012 Do., 16.01.2025, 18.30 – 20.00 Uhr, 12 mal

25-4013 Do., 04.09.2025, 18.30 – 20.00 Uhr, 12 mal
74,40 Euro/Erm. 55,80 Euro (24 U.-Std.)

Englisch – Niveau B1

This course is perfect for you, if you have already learned English at school and would like to refresh and deepen your knowledge as well as improve your speaking skills in one of the world's leading languages.

Dieses bewährte Kursangebot (in dem auch neue Teilnehmende immer willkommen sind) richtet sich an Interessierte mit einem Basiswissen von ca. 3 – 4 Jahren Schulenglisch. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob dieser Kurs Ihr Kurs ist, lassen Sie sich gerne beraten.

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Shirley Herrmann, Neuenkirchen, Villa Hecking

25-4014 Di., 21.01.2025, 09.15 – 10.45 Uhr, 15 mal
93,00 Euro/Erm. 69,80 Euro (30 U.-Std.)

25-4015 Di., 16.09.2025, 09.15 – 10.45 Uhr, 11 mal
68,20 Euro/Erm. 51,20 Euro (22 U.-Std.)

Englisch – Niveau B2

English is without a doubt one of the leading languages of the world and very many people have some knowledge of it that they use during holidays and/or work. However often especially these people are interested in deepening their language skills further. That is why this course is on offer for those that are already quite fluent both in their writing and oral skills. If you are interested but unsure, please take advantage of a free a language consultation.

Englisch ist eine Weltsprache von heute. Es ist die internationale Sprache des Handels, der Politik, der Technik, des Luftverkehrs und der Seefahrt und hat im Zuge des EU-Binnenmarktes weiter an Bedeutung gewonnen. Auch Urlaubsreisen in englischsprachige Länder werden doppelt interessant, wenn Sie die Landessprache beherrschen. Der angebotene Kurs B2 richtet sich an Interessierte, die Englisch bereits recht flüssig sprechen und schreiben können. Interessierte können auch gerne vorab eine kostenlose Sprachberatung wahrnehmen.

Lehrbuch: A New Start, Refresher B2, Cornelsen Verlag



Franz Menke, Neuenkirchen, Villa Hecking

- 25-4016** Di., 28.01.2025, 18.30 – 20.00 Uhr, 16 mal
99,20 Euro/Erm. 74,40 Euro (32 U.-Std.)
- 25-4017** Di., 09.09.2025, 18.30 – 20.00 Uhr, 12 mal
74,40 Euro/Erm. 55,80 Euro (24 U.-Std.)



Englisch für die Reise – Niveau A2

Englisch wird nahezu in jedem Touristenziel der Welt gesprochen. Möchten Sie sich im Urlaub verständigen können und Ihre Schulkenntnisse sind etwas verblasst? Dann kann dieser Kurs Ihnen helfen, leichter zu Ihrem Urlaubsziel zu gelangen, dort Wünsche zu äußern, Probleme zu lösen, Ihren Aufenthalt noch mehr zu genießen und mit Leuten ins Gespräch zu kommen.

Wortschatz und Grammatik rund um das Thema "Unterwegs auf Reisen" steht im Mittelpunkt dieses Kurses, wobei die

Sprechfertigkeit im Vordergrund steht. So machen Sie sich in entspannter Atmosphäre sprachlich fit für Ihre Reise!

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Shirley Herrmann, Neuenkirchen, Villa Hecking

- 25-4018** Mi., 15.01.2025, 09.15 – 10.45 Uhr, 15 mal
93,00 Euro/Erm. 69,80 Euro (30 U.-Std.)
- 25-4019** Mi., 17.09.2025, 09.15 – 10.45 Uhr, 11 mal
68,20 Euro/Erm. 51,20 Euro (22 U.-Std.)

It's fun to read Short Stories in English – Niveau B1/B2

Neu und erstmals am Vormittag: Are you interested in British and/or American fiction? In this course we usually read two or three short stories and a novel of your own choice written by contemporary authors from Great Britain and/or the USA. This course gives you the opportunity to discover new texts and talk about them in English, so you will brush up your personal level of the language by sharing your opinion with others and by taking part in controversial discussions. Participants will be therefore required to personally have an advanced level of English.

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Franz Menke, Neuenkirchen, Villa Hecking

- 25-4020** Mo., 27.01.2025, 09.30 – 11.00 Uhr, 10 mal
- 25-4021** Mo., 08.09.2025, 09.30 – 11.00 Uhr, 10 mal
62,00 Euro/Erm. 46,50 Euro (20 U.-Std.)

Französisch Konversation – Niveau B1/B2

Parlons français! Le français facile et sympa et bienvenue! sagt dieser Kurs zu allen fortgeschrittenen Französischlernenden, die ihre Französisch-Kenntnisse weiterhin trainieren und aktuell noch einmal in Kultur und Sprache unseres Nachbarlandes eintauchen möchten.

Wenn Sie bereits mit der französischen Sprache in Kontakt waren und über Alltagssprache verfügen, dann ist dieser



Kurs genau das Richtige für Sie – unsere Dozentin ist Muttersprachlerin und wird Ihnen neben Kultur und 'savoir vivre', auch Grammatik und Sprache mit dem sprichwörtlichen französischen Charme vermitteln, damit Teilnehmende im Gespräch mit dem französisch sprechenden Gegenüber gut zurechtkommt. Nebenbei werde so grammatische Strukturen anhand von Übungen aufgefrischt.

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

**Marie-Francoise Wennemaring,
Ochtrup, Villa Winkel**

25-4030 Di., 29.04.2025, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 mal
62,00 Euro/Erm. 46,50 Euro (20 U.-Std.)

Italienisch – Niveau B1

In diesem Kurs erarbeiten und wiederholen die Teilnehmenden gemeinsam in der Gruppe nicht nur grammatische Strukturen, sondern Sie trainieren auch Ausspracheübungen, schärfen Ihr Lese- und Hörverstehen und üben erste Dialoge in der Alltagskommunikation.

SeiteneinsteigerInnen sind hier ebenfalls herzlich willkommen und sollten Sie sich unsicher sein, ob dieser Kurs für Sie passt, sprechen Sie uns an: wir beraten Sie gerne!

Lehrbuch: Alegro B1, Klett Verlag

Marisa Wuttke, Ochtrup, Realschule

25-4035 Mi., 29.01.2025, 18.30 – 20.00 Uhr, 12 mal
25-4036 Mi., 03.09.2025, 18.30 – 20.00 Uhr, 12 mal
74,40 Euro/Erm. 55,80 Euro (24 U.-Std.)

Niederländisch – Niveau A1

Hartelijk Welkom! Alle Interessierten, die erste Sprachkenntnisse in der niederländischen Sprache erwerben möchten, sind in diesem Kurs genau richtig. Gemeinsam wird die Kompetenz erworben, sich grundlegend mündlich und schriftlich zu verständigen. Verschiedene Situationen

können so bald auf Niederländisch gemeistert werden, was besonders für uns regelmäßige Grenzgänger ein großer Vorteil ist. Sie haben Fragen? Vereinbaren Sie gerne einen Termin zur Sprachberatung.

Lehrbuch: Wat leuk!, Hueber Verlag

Robert Wargers, Ochtrup, Realschule

25-4040 Di., 28.01.2025, 19.00 – 20.30 Uhr, 16 mal
99,20 Euro/Erm. 74,40 Euro (32 U.-Std.)
25-4041 Di., 02.09.2025, 19.00 – 20.30 Uhr, 12 mal
74,40 Euro/Erm. 55,80 Euro (24 U.-Std.)

Italienisch für Anfänger – Niveau A1.1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die noch keine Kenntnisse des Italienischen erworben haben.

Alle Italien-Begeisterten, die diese schöne Sprache erlernen möchten, sind hier richtig. Dieser Kurs setzt den in den vorangegangenen zwei Semestern begonnenen Anfängerkurs fort aber natürlich sind auch hier interessierte Einsteiger mit ersten Italienischkenntnissen herzlich willkommen. Teilnehmende erarbeiten einen Grundwortschatz, Basiskenntnisse der Grammatik und erste kleine Konversationsfähigkeiten.

Mitzubringen: Unterrichtsmaterial wird gestellt

Herold Larkens, Gronau, Berufskolleg Gronau

25-4050 Do., 06.02.2025, 18.00 – 19.30 Uhr, 15 mal
114,00 Euro (30 U.-Std.)

Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen – Niveau A2

Dieser Kurs ist ein Fortsetzungskurs. Alle Italien-Begeisterten, die diese schöne Sprache erlernen möchten, sind hier richtig. Dieser Kurs setzt den in den vorangegangenen vier Semestern begonnenen Anfängerkurs fort aber natürlich



sind auch hier interessierte Einsteiger mit ersten Italienischkenntnissen herzlich willkommen. Teilnehmende erarbeiten einen Grundwortschatz, Basiskenntnisse der Grammatik und erste kleine Konversationsfähigkeiten.

Mitzubringen: Unterrichtsmaterial wird gestellt

Herold Larkens, Gronau, Berufskolleg Gronau

25-4051 Di., 04.02.2025, 18.00 – 19.30 Uhr, 16 mal
122,00 Euro (30 U.-Std.)

Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse – Niveau A1.1

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die noch keine Spanischkenntnisse besitzen. Der abwechslungsreiche Unterricht hilft Ihnen, die grundlegenden Strukturen der spanischen Sprache zu erlernen und sich schnell in alltäglichen Situationen ausdrücken zu können. Das Lernziel 'sehr einfache Sätze bilden und verstehen, sich vorstellen und auf einfache Art verständigen können', werden Teilnehmende ohne sehr viel Mühe gut erreichen können.

Lehrbuch: Caminos hoy A1, Klett-Verlag

Elke Pérez, Gronau, Berufskolleg Gronau

25-4052 Mi., 12.02.2025, 18.00 – 19.30 Uhr, 15 mal
114,00 Euro (30 U.-Std.)

#LASS ES RAUS

**und werde
jetzt Dozent*in
in der vhs!**



Getränke KOCK

GETRÄNKE. EQUIPMENT. SERVICE.

48607 Ochtrup · Schützenstraße 1
Tel. 0 25 53 / 97 00-0 · Fax 0 25 53 / 97 00-28

TOVAR

RAUM & DESIGN

RAUMAUSSTATTER

× × ×

Gardinen & Stoffe

Bodenbeläge

Sonnen- & Insektenschutz

Polsterungen

Wohn- & Heimtextilien

Accessoires

Bettenfachhändler

Buschlandweg 1 | Tel. 02553 2031
Ochtrup

www.tovar.de



× × ×

Fachbereich

5



Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS



Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs "Arbeit und Beruf" dar. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Veranstaltungen zu Querschnitts-Themen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings) stärken, runden das Angebot ab. Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche.

Einführung in die EDV für Senioren – Kleingruppe mit Intensivbetreuung

Dieser Kleingruppenkurs für Senioren wird Ihnen zeigen, dass der Computer auch Ihnen eine Hilfe und ebenso sinnvolle Freizeitbeschäftigung bieten kann. Sie werden durch den Dozenten individuell an den Computer herangeführt und lernen in Ihrem eigenen Tempo, den Computer für die alltäglichen Zwecke zu nutzen: für Briefe, Einladungen und das Internet.

Der Unterricht findet statt an leistungsfähigen Laptops mit 17 Zoll Monitor, separatem Nummernblock, Maus, Windows 11 und MS-Office. Für die Teilnahme an diesem Seminar sind keine EDV-Kenntnisse erforderlich.

Die Gruppengröße ist auf 5 – 6 TeilnehmerInnen beschränkt.

Ludwig Roß, Ochtrup, Villa Winkel

25-5001 Do., 06.02.2025, 15.00 – 17.15 Uhr, 7 mal
114,50 Euro, keine Ermäßigung (21 U.-Std.)

Einführung in die EDV für Senioren

Dieser Kurs für jung gebliebene Senioren wird Ihnen zeigen, dass der Computer auch Ihnen eine Hilfe und ebenso sinnvolle Freizeitbeschäftigung bieten kann. Sie können mitreden – mit den Aktiven, mit Ihren Kindern und Enkelkindern. Sie werden an den Computer herangeführt und lernen, ihn für die alltäglichen Zwecke zu nutzen: für Briefe, Einladungen und das Internet.

Der Unterricht findet statt an leistungsfähigen Laptops mit 17 Zoll Monitor, separatem Nummernblock, Maus, Windows 10 und MS-Office. Für die Teilnahme an diesem Seminar sind keine EDV-Kenntnisse erforderlich.

Ludwig Roß, Ochtrup, Villa Winkel

25-5002 Do., 11.09.2025, 15.00 – 17.15 Uhr, 8 mal
105,60 Euro/Erm. 79,20 Euro (24 U.-Std.)



Tabellenkalkulation mit EXCEL 2016 – Grundlagen

Im Grundkurs lernen die Teilnehmer anhand praxisbezogener, leicht nachvollziehbarer Beispiele den effektiven Umgang mit MS Excel. Unterrichtsinhalte:

- Arbeitsweise eines Tabellenkalkulationsprogramms und die Programmbedienung
- Ausfüllen von Tabellen mit Text, Zahlen und Formeln
- Berechnungen in Tabellen
- Gestalten des Kalkulationsmoduls
- Suchen und Sortieren in Tabellen
- Präsentationsgrafiken

Voraussetzungen: Grundkenntnisse der EDV und der grafischen Benutzeroberfläche Windows.

Ludwig Roß, Ochtrup, Villa Winkel

25-5003 Di., 18.02.2025, 19.30 – 21.45 Uhr, 8 mal

25-5004 Di., 21.10.2025, 19.30 – 21.45 Uhr, 8 mal
105,60 Euro/Erm. 79,20 Euro (24 U.-Std.)

Tabellenkalkulation mit EXCEL 2016 – Kompaktkurs

Die Teilnehmer lernen anhand praxisbezogener, leicht nachvollziehbarer Beispiele den effektiven Umgang mit MS Excel. Unterrichtsinhalte:



- Arbeitsweise eines Tabellenkalkulationsprogramms und die Programmbedienung
- Ausfüllen von Tabellen mit Text, Zahlen und Formeln
- Berechnungen in Tabellen
- Gestalten des Kalkulationsmoduls
- Suchen und Sortieren in Tabellen
- Präsentationsgrafiken

Voraussetzungen: Grundkenntnisse der EDV und der grafischen Benutzeroberfläche Windows.

Ludwig Roß, Ochtrup, Villa Winkel

25-5005 Fr., 26.09.2025, 18.30 – 20.45 Uhr
Sa., 27.09.2025, 08.30 – 14.30 Uhr
So., 28.09.2025, 08.30 – 14.30 Uhr
98,80 Euro/Erm. 74,00 Euro (19 U.-Std.)

Textverarbeitung mit WORD 2016 – Grundlagen

Im Grundkurs lernen die Teilnehmer anhand praxisbezogener, leicht nachvollziehbarer Beispiele den effektiven Umgang mit MS WORD. Unterrichtsinhalte:

- Grundlegende Einstellungen für das Arbeiten mit WORD für Windows
- Texteingabe und -korrektur
- Speichern von Texten
- Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierungen
- Arbeiten mit Tabellen
- Nummerierungen und Aufzählungszeichen
- mit Textbausteinen arbeiten

Voraussetzungen: Grundkenntnisse am PC, der grafischen Benutzeroberfläche Windows und der Tastaturbedienung.

Ludwig Roß, Ochtrup, Villa Winkel

25-5006 Sa., 24.05.2025, 09.00 – 16.30 Uhr
46,80 Euro/Erm. 35,20 Euro (9 U.-Std.)

Einsteigerkurs – Konstruieren, Modellieren und Drucken in 3D

Computer Aided Design (CAD) ermöglicht es, schnell und effizient, Modelle digital zu erstellen. In diesem CAD-Einsteigerkurs lernen Sie, wie Sie mit der Software OpenScad (Freeware) einfach geometrische Objekte entwerfen und Produkt-Designs optimieren können.

Der Wochenendkurs wendet sich an Teilnehmende, die sich für den 3D Druck individuell konstruierter Werkstücke interessieren. Dabei sind mathematische Grundkenntnisse, insbesondere der Geometrie, erforderlich. Erfahrungen mit der Anwendung einer Programmier- oder Skriptsprache sind



vorteilhaft, aber nicht zwingend.

Im Einzelnen werden folgende Kenntnisse vermittelt:

1. Tag: 3D Konstruktion (Software OpenScad, Freeware)

- Beschreibung geometrischer Objekte in Skriptsprache, ihre Anordnung im Raum durch Verschieben, Drehen und Skalieren sowie Grundlagen der Syntax der verwendeten Skriptsprache.
- Die Operationen an digitalen Modellen werden anhand der digitalen Äquivalente von Bohren, Sägen, Fräsen, Drehen, Löten, Schweißen, etc. aus der analogen Werkzeugwelt hergeleitet.

2. Tag: Gemeinsame Konstruktion eines Windradmodells, Druckvorbereitung

- strategische und praktische Aspekte zur Erstellung von Konstruktionsskripten
- Konstruktion der Teile des Windradmodells (Sockel, Schaft, Generatorkanzel, Propeller)
- Erzeugung der Steuerdaten für einen 3D-Drucker, Simulation des Druckvorgangs (Software Cura, Freeware)

Im Kurs werden die Freeware-Programme Open-Scad und Cura verwendet. Die Installation kann am Ende des ersten Tages erfolgen. Teilnehmende werden gebeten, möglichst eigene Laptops (64 bit Windows Betriebssystem), alternativ eigenen USB-Stick mitzubringen.

Jürgen Althoff, Ochtrup, Villa Winkel

25-5007 Sa., 29.03.2025 , 09.30 – 17.00 Uhr
So. 30.03.2025 , 09.30 – 17.00 Uhr (90 Minuten Mittagspause)
70,40 Euro/Erm. 52,80 Euro (16 U.-Std.)

Kids unterwegs im Internet (7 – 10 Jahre) – Ferienprogramm

Wer noch keine oder nur wenig Erfahrung mit dem Internet hat, sollte sich diese Veranstaltung nicht entgehen lassen. Das sogenannte world wide web (www) bietet vielerlei: Zum Beispiel kann man Zeitung lesen, einkaufen, sich Informationen für die schnelle Erledigung von Hausaufgaben und Hobby besorgen, E-Mails schreiben oder mit Freunden chatten.

Aber hast du dir schon einmal die Frage gestellt, wie das alles ins Internet kommt und ob du da selbst auch mitmachen kannst? Kannst du dich frei bewegen oder solltest du aufpassen? Lauern dort ebenso Gefahren wie im Straßenverkehr?

Gemeinsam wollen wir auf Entdeckungsreise gehen und auf leicht verständliche und unterhaltsame Weise etwas über das Internet erfahren. Ihr bekommt Tipps und Tricks, wie ihr euch im Netz bewegen könnt und worauf ihr achten müsst.

Jutta Diekschulte, Ochtrup, Villa Winkel

25-5015 Mo., 18.08.2025, 14.00 – 16.15 Uhr, 2 mal
(Unterricht Montag und Dienstag)
26,40 Euro/Erm. 19,80 Euro (6 U.-Std.)



Tastschreiben am PC für Kids – Intensivkurs in den Sommerferien

Mal ehrlich: wer von euch hat sich noch nicht darüber geärgert, dass man einen Brief, eine E-Mail, eine SMS über Internet oder ein Referat für die Schule nur mit dem sogenannten Adlersuchsystem (1 oder 2 Finger) schreiben kann und damit wertvolle Zeit verliert?



Dieser Kurs will Abhilfe schaffen! In der Gruppe erlernt ihr unter fachlicher Anleitung mit 10 Fingern die Tastatur zu bedienen, jedem Finger bestimmte Tasten zuzuordnen und den Weg dahin "blind" zu finden – ohne kostbare Zeit mit dem Suchen von Zeichen verschwenden zu müssen. Und das sollte wirklich jeder beherrschen, der einen Computer bedient, privat oder beruflich.

Darüber hinaus erhaltet ihr Tipps im Umgang mit der Textverarbeitung WORD. Für jeden von euch steht ein PC zur Verfügung.

Lehrbuch: Das Lehrbuch "Tastenblitz" wird in der 1. Unterrichtsstunde für 15,50 Euro angeboten. Dieser Betrag ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Das Lehrbuch dient auch dem Training zu Hause.

Margret Leugers, Ochtrup, Villa Winkel

25-5016 (Unterricht montags bis samstags)

NN, Wettringen, Schulzentrum

25-5017 (Unterricht montags bis samstags)
158,40 Euro/Erm. 118,80 Euro (36 U.-Std.)

Berufliche Veränderung – Auf zu neuen Ufern

Personen, die sich beruflich verändern möchten oder sogar müssen, erhalten Impulse und Hilfestellungen für die ersten Schritte zur beruflichen Veränderung. Sie erfahren, wie Sie sich vorbereiten und was Sie tun können, um ein neues berufliches Ziel zu entwickeln und wie die Veränderung zu neuen Ufern gelingen kann.

In Kooperation mit der Berufsberatung im Erwerbsleben/
Agentur für Arbeit Rheine



Bundesagentur für Arbeit

Agentur für Arbeit Rheine

Gabriele Dinkelbach, Ochtrup, Villa Winkel

25-5018 Do., 20.03.2025, 18.30 – 20.00 Uhr
gebührenfrei

Berufliche Alternativen – Die Berufswelt entwickelt sich weiter ... Und ich?

Die Berufswelt befindet sich im stetigen Wandel. Durch Digitalisierung, Energiewende und steigenden Fachkräftebedarf verändert sich der Arbeitsmarkt. Ausbildung, Qualifizierung und das lebenslange Lernen werden immer wichtiger. Was bedeutet das für mich? Und wie finde ich mich im "Informationsdschungel" zurecht?

Wir unterstützen Sie und freuen uns auf Ihre Fragen!
In Kooperation mit der Berufsberatung im Erwerbsleben/
Agentur für Arbeit Rheine

Gabriele Dinkelbach, Ochtrup, Villa Winkel

25-5019 Do., 18.09.2025, 18.30 – 20.00 Uhr
gebührenfrei

Smalltalk und Flirten – Die Kunst des "kleinen Gesprächs"

Freundlich und offen auf Menschen zugehen, angenehmen Smalltalk pflegen und gekonnt flirten – das sind Ziele dieses Trainings. Wir werden Strategien aufzeigen, mit denen Sie ein interessantes Gespräch beginnen können. Sie werden trainieren, fesselnd von sich und Ihren Erlebnissen zu erzählen. Sie werden Komplimente besser einsetzen lernen, damit sich Menschen in Ihrer Gegenwart wohl fühlen, den Kontakt zu Ihnen suchen und ausbauen. Dadurch können Sie lockere Beziehungen herstellen, aus denen sich leicht mehr entwickeln kann. Erfolgreiche Strategien sympathischer, unterhaltsamer Menschen werden Sie in Ihr eigenes Kommunikationshandeln integrieren. Dadurch werden Sie attraktivere Gesprächspartner, mit denen sich andere gerne umgeben.

Dieses Seminar in Zusammenarbeit mit dem Dahms Privatinstitut (www.dahms-training.de) richtet sich an alle, die ihr



Gesprächsverhalten in Gruppen verbessern möchten.

Lehrbuch: DAHMS-Trainingsbuch, Band 2: Smalltalk und Flirten – Die Kunst des "kleinen Gesprächs"

Privatinstitut Dahms, Ochtrup, Villa Winkel

25-5020 So., 23.02.2025, 09.00 – 16.00 Uhr
49,60 Euro (8 U.-Std.)

Gesprächs- und Verhandlungsführung – Die Kunst der Beeinflussung

Eine positive Gesprächs- und Kommunikationskultur ist Voraussetzung für erfolgreiche Verhandlungen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer trainieren in dieser Veranstaltung, wie eine angenehme Gesprächsatmosphäre aufgebaut werden kann, um damit den eigenen Verhandlungserfolg zu begründen. Die Strategien, Methoden und Techniken professioneller Verhandlungsführung werden praktisch dargestellt und trainiert. Durch die Anwendung dieser Verfahren werden die Teilnehmenden ihre Ziele leichter auch gegen Widerstand durchsetzen können.

Mit dem Trainingskonzept werden zwei Ziele verfolgt: Zum einen soll die Kunst der Beeinflussung anderer erlernt werden, um damit die eigenen Ziele effektiver durchsetzen zu können. Zum anderen werden Wege aufgezeigt, wie man die Beeinflussungsversuche anderer durchschauen kann, um sich vor Manipulation schützen zu können.

Diese Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Dahms Privatinstitut richtet sich an alle, die ihre Rhetorik und Schlagfertigkeit durch größeren aktiven Wortschatz stärken möchten (www.dahms-training.de).

Lehrbuch: DAHMS-Trainingsbuch, Band 7, Gespräch und Verhandlung - Die Kunst der Beeinflussung

Privatinstitut Dahms, Ochtrup, Villa Winkel

25-5021 So., 23.11.2025, 09.00 – 16.00 Uhr
49,60 Euro, keine Ermäßigung (8 U.-Std.)



Augen auf beim Schmuckverkauf

Die immer wieder auftauchenden verlockenden Angebote für den Ankauf von Altgold werfen viele Fragen auf:

Wie viel Gold steckt in meinem Schmuck?

Welche Möglichkeiten habe ich, dies selbst herauszufinden oder muss ich dem Aufkäufer blind vertrauen?

Wo finde ich verbindliche Angaben zum Tagesgoldpreis?

Wie sieht es mit Silberschmuck und Steinen aus?

Edelsteine Sie werden in der Ankaufwerbung so gut wie nie erwähnt. Während des Vortrags wird der Goldgehalt eines Ringes mit einer vereinfachten Archimedes-Probe experimentell abgeschätzt. Eine Eigenbewertung mit Bordmitteln des eigenen Haushalts ersetzt natürlich keine professionelle Analyse.

In vielen Fällen kann sie aber ein Gefühl für die Werthaltigkeit von Altschmuck vermitteln und damit vor Fehlern beim Verkauf schützen.

Jürgen Althoff, Ochtrup, Villa Winkel

25-5025 Do., 13.03.2025, 18.30 – 20.00 Uhr

Jürgen Althoff, Neuenkirchen, Villa Hecking

25-5026 Di., 09.09.2025, 18.30 – 20.00 Uhr
10,00 Euro (2 U.-Std.)



Gemeinsam ist man stärker!

Dies ist die Grundlage für unsere DigitalKooperation. Digitale Anwendungen werden immer ausdifferenzierter und spezialisierter. Gerade kleine Volkshochschulen finden für die Schulung spezieller Anwendungen nicht genügend Teilnehmer, um solche Kurse starten zu können. Im Zusammenschluss unserer DigitalKooperation können wir Ihnen (bis auf die Bildungsurlaube) eine Durchführungsgarantie bieten!

Nach der Anmeldung bei unserer Volkshochschule bekommen Sie eine Anmeldebestätigung. Wir geben Ihren (Vor-) Namen und Ihre E-Mail-Adresse an die Partner der vhs DigitalKooperation (aktuelles forum Volkshochschule Ahaus und VHS Bocholt-Rhede-Isselburg) sowie an die Kursleitung weiter, damit diese Ihnen die Zugangsdaten zum Zoom-Kursraum zukommen lassen können. Die anschließende Rechnungstellung läuft wie gewohnt über unsere Volkshochschule.

Die Veranstaltungen für das 2. Halbjahr 2024 standen zu Redaktionsschluss noch nicht fest und werden vor den Sommerferien über die Internetseite veröffentlicht.



vhs DigitalKooperation

Digitales und kollaboratives Mindmapping Ideen finden, sammeln und teilen

Mindmaps oder zu Deutsch Gedankenkarten basieren in ihrem Wesenskern auf einem assoziativ ausgerichteten Denken. Die Technik ist darauf ausgerichtet, über einem sogenannten Wurzelknoten, der stets zentral auf einem Dokument angelegt ist und durch das Spiel mit Flächen, Farben und Formen sowie Text, spontan entstehende Ideen

bzw. Gedanken zu sammeln sowie kontinuierlich auszubilden.

Als grundlegendes Muster ergibt sich dabei stets ein Baumdiagramm, das immer weitere Zweige entstehen lässt. Auf diese Weise werden darüber hinaus im Gedächtnis verortete Informationen nicht nur "aufgerufen" und eingängig visualisiert, vielmehr können diese in einem ganz neuen Kontext gesetzt bzw. entsprechend "verknüpft" werden.

Highlights:

- Basiswissen "Mindmapping" in Theorie und Praxis
- Kollaboration über alternative Apps und Cloudlösungen
- Ausgestaltung von Innovationsprozessen in der Teamarbeit
- Mindmaps als Datenbanken des Wissens – grundlegende Konzepte
- EXTRA: Wissensmanagement und -transfer in Organisationen

Zur Durchführung des Digitalkurses wird eine datenschutzkonforme Version der Konferenzsoftware ZOOM genutzt. Für das Webinar gibt es eine Durchführungsgarantie. In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation.

Thorsten H. Bradt, Online-Veranstaltung

25-5040 Di., 25.03.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
gebührenfrei (2 U.-Std.)

MS Loop – innovatives Kollaborationstool Projektorientierte Teamarbeit – Kompaktkurs

Bereits vor seiner regulären Einführung in die Produktivitätscloud von Microsoft (MS 365) im Frühjahr 2024 erwarb sich Loop den Ruf einer App der Master Class. Die projektorientierte, smarte Desktop- und gleichzeitige Web-Anwendung ist auf eine Effektivitätssteigerung in der Zusammenarbeit von Teams (Arbeitsgruppen) ausgerichtet. Sie umfasst optionale Strukturen wie z. B. Kanban Boards oder auch F&A-Sitzungen zum Aufgabenmanagement.

Diese sind Ausgangspunkt für einen agilen Ansatz, der in der Projektarbeit durchgängig dem jeweiligen Bedarf der



Beteiligten bzw. unerwarteten Ereignissen angepasst werden kann. Loop bietet sich insbesondere als funktionale Ergänzung zu MS Teams, Planner und To Do in der Projektorganisation bzw. im Aufgabenmanagement an.

Highlights:

- Generelle Aspekte einer erfolgreichen Zusammenarbeit
- Aufgabenlisten, Kanban Boards und F&A-Sitzungen
- Abstimmungen, Checks und Statusnachverfolgungen
- Callouts und Teamrückblicke (Retrospektiven)
- BONUS: MS Loop im agilen Projektmanagement

Zur Durchführung des Digitalkurses wird eine datenschutzkonforme Version der Konferenzsoftware ZOOM genutzt. Für das Webinar gibt es eine Durchführungsgarantie. In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation.

Thorsten H. Bradt, Online-Veranstaltung

25-5041 Di., 25.03.2025, 20.00 – 21.30 Uhr
15,00 Euro (2 U.-Std.)

Lean Office – das produktive Büro Kontinuierliche Verbesserung und Nachhaltigkeit

Die Prinzipien des Lean Management besitzen den Charakter einer Philosophie. Sie fokussieren keine konkreten Handlungsanweisungen zur Umsetzung bestimmter Maßnahmen, sondern einen im Unternehmen durchgängig geteilten Ansatz zur Verhaltensänderung. Ein Lean Office zeichnet sich insoweit durch den Anspruch eines kontinuierlichen Verbesserungsprozesses (KVP) aus, um schließlich ein nachhaltigeres Arbeiten zu ermöglichen.

Unnötiges sowie Ungenutztes – etwa überflüssige Bestände an E-Mails oder brachliegende Talente – sollen konsequent eliminiert bzw. aktiviert werden. Im digitalen Lean Office stehen dazu nicht zuletzt einschlägige Apps zur Verfügung – innerhalb von MS 365 (Produktivitätscloud) etwa Viva oder progressive Alternativen zur Automatisierung von Prozessen. – Kompaktkurs

Highlights:

- Wesenskern des Lean Management
- Merkmale des (digitalen) Lean Office
- Schaffung von Werten ohne Verschwendung
- Bestände, Ausschüsse und Nacharbeiten
- BONUS: Überarbeitung "falscher" Prozesse

Zur Durchführung des Digitalkurses wird eine datenschutzkonforme Version der Konferenzsoftware ZOOM genutzt. Für das Webinar gibt es eine Durchführungsgarantie. In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation.

Thorsten H. Bradt, Online-Veranstaltung

25-5042 Mi., 26.03.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
15,00 Euro (2 U.-Std.)

Content Marketing mit Canva Online-Creative-Tool der Master Class – Kompaktkurs

Canva zählt zu den weltweit bekanntesten Desktop- und Web-Apps zur Erstellung von professionellem visuellen Content. Bereits die kostenlose Variante bietet eine Kernfunktionalität, mit der sich im Rahmen eines Content Marketings insbesondere Inhalte für Social Media, beispielsweise für die gegenwärtig sehr beliebte Plattform Instagram, aber auch für Präsentationen sowie Printprodukte entwickeln lassen. Innerhalb eines visuellen Marketings lassen sich mit Canva sogenannte Memes – also kreative, sich im Idealfall viral verbreitende Inhalte – erstellen. Die App ist gleichermaßen für Anwendungen im geschäftlichen sowie im privaten Bereich geeignet. Sie lässt sich intuitiv-plausibel bedienen und stellt sich dabei als äußerst produktiv dar.

Highlights:

- Kampagnen im Content Marketing (Praxisbeispiele)
- Canva – Graphical User Interface (GUI) und Funktionen
- Produktion von Inhalten für Social Media (Facebook & Co.)
- "Let's play" – ein praxisnahes Beispielprojekt "in Echtzeit"
- BONUS: KI-gestützte Erstellung von Videosequenzen



Zur Durchführung des Digitalkurses wird eine datenschutzkonforme Version der Konferenzsoftware ZOOM genutzt. Für das Webinar gibt es eine Durchführungsgarantie. In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation.

Thorsten H. Bradt, Online-Veranstaltung

25-5043 Do., 27.03.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
15,00 Euro (2 U.-Std.)



Social Media Marketing mit Instagram – Kompaktkurs

Instagram gehört zu den am meisten genutzten sozialen Medien bzw. Netzwerken weltweit. Primär ausgerichtet auf ein Video- und Foto-Sharing ermöglicht es ein extrem wirkungsvolles, bildbasiertes Social Media Marketing. Gerade für kleine und mittlere Unternehmen (KMU) stellt es sich als eine Low-Budget-Alternative zu klassischen Kommunikationsmitteln – im Printbereich etwa Flyer, Plakate usw. – dar. Für das erfolgreiche Etablieren eines Instagram-Accounts ist in jedem Fall ein taktisches Vorgehen von zentraler Bedeutung. Die systematische Analyse aktuell sehr beliebter Kanäle, Trends also, ist für eine Erfolgsstrategie "im Business" unabdingbar – genauso wie ein kundenzentrierter Ansatz, der einschlägige Bedarfe umfassend berücksichtigt.

Highlights:

- Prinzipien im Social Media Marketing
- Instagram – Funktionen im Detail
- Markt- und markengerechte Posts
- "Let's play" – Live-Publishing
- BONUS: Erfolgreiche Accounts im Fokus

Zur Durchführung des Digitalkurses wird eine datenschutzkonforme Version der Konferenzsoftware ZOOM genutzt. Für das Webinar gibt es eine Durchführungsgarantie. In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation.

Thorsten H. Bradt, Online-Veranstaltung

25-5044 Do., 27.03.2025, 20.00 – 21.30 Uhr
15,00 Euro (2 U.-Std.)

MS Teams in der Projektorganisation Strukturen und Anwendungsszenarien – Kompaktkurs

Die Möglichkeit, Video- oder Sprachkonferenzen spontan abzuhalten oder auch zu planen, stellt nur einen Teilaspekt der Funktionalität von MS Teams dar. Schwerpunktmäßig lassen sich mit ihm Organisations- bzw. Unternehmensstrukturen abbilden sowie gezielt Kommunikationskanäle schaffen. Basis dafür sind Teams (Arbeitsgruppen) – besonders in der Projektorganisation sind diese Grundlage für einen zuverlässigen Informations- und Datenaustausch.

Neben einem derart strukturierten Ansatz eröffnet MS Teams zudem Optionen zur agilen Zusammenarbeit interner und externer bzw. zentraler und dezentraler Gruppen – "in Echtzeit". Dazu stehen innerhalb MS 365 (Produktivitätscloud) zahlreiche Programme, zumal webbasierte Apps, zur Verfügung – so MS OneNote, SharePoint und vor allem Planner.

Highlights:

- Strukturierter Aufbau von Arbeitsgruppen unter MS Teams
- Administration von Freigaben bzw. diversen Zugriffsrechten
- Kanäle zur konsistenten und damit "fluiden" Kommunikation



- Implementierung von MS OneNote, SharePoint und Planner
- BONUS: Agile Kollaboration in der professionellen Praxis

Zur Durchführung des Digitalkurses wird eine datenschutzkonforme Version der Konferenzsoftware ZOOM genutzt. Für das Webinar gibt es eine Durchführungsgarantie. In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation.

Thorsten H. Bradt, Online-Veranstaltung

25-5045 Di., 08.04.2025, 18.30 – 21.30 Uhr, 2 mal
60,00 Euro (8 U.-Std.)

MS OneNote in der Teamarbeit Agile Workflows im Büromanagement – Kompaktkurs

Das kostenlos nutzbare OneNote zählt zu den beliebtesten digitalen Notizbüchern weltweit und integriert sich nahtlos in die Umgebung des klassischen Office-Pakets von Microsoft sowie derjenigen von MS 365 (Produktivitätscloud). Gerade in der Kollaboration eröffnet es strukturierte und dennoch flexible Arbeitsabläufe. Innerhalb von Organisationen bzw. Unternehmen stellt es eine ideale Grundlage für ein effektives Wissensmanagement dar.

MS OneNote ermöglicht eine Informations- und Datenverarbeitung auf drei zentralen Ebenen – Notizbücher, Abschnitte und Seiten. Deren vielfältigen Verknüpfungsmöglichkeiten schaffen insoweit die Grundlage für eine gezielte Steuerung von Innovationsprozessen. Parallel dient es im individuellen Einsatz einer zuverlässigen Organisation von Inhalten.

Highlights:

- Professionelle Arbeitsweise mit MS OneNote
- Semantische Struktur des Wissens (Beziehungsebenen)
- Erfolgreiches Wissensmanagement in der Praxis
- Steuerung von Innovationsprozessen in der Teamarbeit
- BONUS: Kompatibilität mit MS Outlook (Aufgabenmanagement)

Zur Durchführung des Digitalkurses wird eine datenschutzkonforme Version der Konferenzsoftware ZOOM genutzt.

Für das Webinar gibt es eine Durchführungsgarantie. In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation.

Thorsten H. Bradt, Online-Veranstaltung

25-5046 Do., 10.04.2025, 18.30 – 21.30 Uhr
30,00 Euro (4 U.-Std.)

MS SharePoint in der Teamarbeit Standardisiertes Dokumentenmanagement – Kompaktkurs

Im Gegensatz zu MS OneDrive, das im Arbeitsprozess auf die Sicherung und Verwaltung persönlicher Ordner und Dateien ausgerichtet ist, dient SharePoint einem kollaborativen Dokumentenmanagement (DMS) in Organisationen bzw. Unternehmen. Abhängig von deren Struktur sowie Kultur ergibt sich insoweit das Erfordernis verbindlicher Standards in der gemeinsamen Anwendung, gerade auch im Hinblick auf den Datenschutz.

Um nun einen entsprechend sicheren Arbeitsfluss zu gewährleisten, gilt es bei der Einrichtung sogenannter Teamwebsites insbesondere einschlägige Zugriffsrechte "mit System" zu konfigurieren und zu administrieren. Dies ist besonders dann geboten, wenn SharePoint nicht direkt, sondern mittelbar unter MS Teams genutzt wird.

Highlights:

- MS SharePoint als Dokumentenmanagementsystem bzw. DMS
- Essentials zur Einrichtung von Teamwebsites und Zugriffsrechten
- Besonderheiten zur Nutzung unter MS Teams (App-Zugriff)
- Administration und Archivierung großer Datenbestände
- BONUS: Automatisierung von Workflows mit MS Power Automate

Zur Durchführung des Digitalkurses wird eine datenschutzkonforme Version der Konferenzsoftware ZOOM genutzt. Für das Webinar gibt es eine Durchführungsgarantie. In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation.



Thorsten H. Bradt, Online-Veranstaltung

25-5047 Mo., 05.05.2025, 18.30 – 21.30 Uhr
30,00 Euro (4 U.-Std.)



MS Excel zur effektiven Datenanalyse Power Query in der professionellen Anwendungspraxis – Kompaktkurs

Get and Transform bzw. Power Query basiert auf einem "Programm im Programm", dem einschlägigen Editor. Des- sen Kernfunktionen ermöglichen es, auf der Basis von Ab- fragen eine systematische Auswertung und in der Folge Deutung gerade größerer Datenmengen vorzunehmen. Dazu können unterschiedlichste Datenquellen bzw. -typen genutzt und unter diesen vorhandene Beziehungen – Entity Relationship Model (ERM) – berücksichtigt werden. Unter anderem lassen sich auch externe Daten importieren, zu denen zur Auswertung "in Echtzeit" eine durchgängige Verbindung hergestellt werden kann. Darüber hinaus kön- nen diverse Tabellen bzw. Datenbanken zusammengeführt und deren Spalten bzw. Datenfelder selektiv abgefragt wer- den – auch solche, die cloud- oder webbasiert sind.

Highlights:

- Graphical User Interface (GUI) und Funktionen
- Laden oder Transformieren einzelner Tabellen
- Import diverser Datenquellen mit Beziehungen
- Cloud- oder webbasierte Datenanalyse "live"
- BONUS: Praktische Anwendungsfälle (Use Cases)

Zur Durchführung des Digitalkurses wird eine datenschutz- konforme Version der Konferenzsoftware ZOOM genutzt. Für das Webinar gibt es eine Durchführungsgarantie. In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation.

Thorsten H. Bradt, Online-Veranstaltung

25-5048 Mi., 07.05.2025, 18.30 – 21.30 Uhr
30,00 Euro (4 U.-Std.)

MS Outlook in Organisation & Kommunikation Essentials zum Zeit- und Aufgabenmanage- ment – Kompaktkurs

Outlook präsentiert sich als "die" Schaltzentrale zur Orga- nisation und Kommunikation von Arbeitsabläufen und -pro- zessen im Büromanagement. Als entscheidend für deren effektive Ausgestaltung ist ein transparentes und konsis- tentes Aufgabenmanagement, das immer auch ein Zeitma- nagement ist – und umgekehrt: Vorhaben sind zumeist an Termine gebunden, Arbeitszeiten gewinnen erst durch die Erfüllung geplanter Aufgaben an Relevanz.

In der Zusammenarbeit von Teams (Arbeitsgruppen) bedeu- ten Transparenz eine durchgängige Sichtbarkeit von Anfor- derungen und Konsistenz das proaktive Eliminieren zukünf- tig möglicher Störfaktoren. MS Outlook eröffnet insoweit ein umfassend professionelles Arbeiten, das sich nicht allein auf seine Kalender- und Aufgaben-Module reduziert.

Highlights:

- Organisiertes Arbeiten u. a. mit Notizen und Verknüpfungen
- Zuverlässige Planung und Verteilung von Aufgaben im Detail
- Steuerung und Überwachung der Durchführung von Aufgaben
- Einbindung von MS OneNote zur Organisation von Aufgaben
- BONUS: Outlook-Gruppen und Kompatibilität mit MS Planner

Zur Durchführung des Digitalkurses wird eine datenschutz- konforme Version der Konferenzsoftware ZOOM genutzt.



Für das Webinar gibt es eine Durchführungsgarantie.
In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation.

Thorsten H. Bradt, Online-Veranstaltung

25-5049 Fr., 09.05.2025, 18.30 – 21.30 Uhr
30,00 Euro (4 U.-Std.)

Moderne Geschäftskorrespondenz Kundenzentrierte Briefe und E-Mails – Kompaktkurs

Innerhalb von Organisationen bzw. Unternehmen zeichnet sich eine moderne Geschäftskorrespondenz insbesondere durch die Berücksichtigung der Erwartungen sowie Bedürfnisse von Kundinnen und Kunden aus. Form und Inhalt besitzen insoweit den gleichen Stellenwert. Erstere wird insbesondere durch die DIN 5008:2020 geregelt, Letzterer kann gezielt durch die Anwendung des Hamburger Verständlichkeitskonzepts begünstigt werden.

Als De-Facto-Standard kommen MS Word und Outlook zur Anwendung. Im elektronischen Schriftverkehr ergänzen sich diese in ihrer jeweiligen Funktionalität. Professionell eingesetzt lassen sich mit ihnen Texte personalisieren oder – etwa durch einen Einsatz von Schnellbausteinen bzw. einfacher Makros – in ihrer Grundstruktur "mit System" erstellen.

Highlights:

- Vorgaben zur Geschäftskorrespondenz nach DIN 5008:2020
- Pflicht- sowie optionale Elemente von Briefen und E-Mails
- Personalisierung durch Seriendruck- und weitere Felder
- Optimierungen und Automatisierungen zur Texterstellung
- BONUS: Künstliche Intelligenz zur sogenannten Wortschöpfung

Zur Durchführung des Digitalkurses wird eine datenschutzkonforme Version der Konferenzsoftware ZOOM genutzt. Für das Webinar gibt es eine Durchführungsgarantie. In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation.

Thorsten H. Bradt, Online-Veranstaltung

25-5050 Do., 15.05.2025, 18.30 – 21.30 Uhr
30,00 Euro (4 U.-Std.)

MS Project im klassischen Projektmanagement Planung, Steuerung und Überwachung von Vorhaben – Kompaktkurs

Ein klassisch phasenbasiertes – traditionelles oder auch prädiktives – Projektmanagement zeichnet sich insbesondere durch eine präzise Planung von Vorgängen aus (Projekt- bzw. Projektstrukturplan). Diese stehen in unmittelbarer oder mittelbarer Abhängigkeit zueinander, woraus sich eine erhebliche Anfälligkeit gerade bei unerwarteten Störungen ergibt. Die diesbezüglich typische Abbildungsform ist ein Gantt-Diagramm (Wasserfallmodell).

MS Project, das sich nahtlos in Workflows unter MS 365 bzw. Office integrieren lässt, bildet einen De-Facto-Standard und bietet zahlreiche Optionen eben zur Planung, Steuerung und Überwachung – insbesondere von Ressourcen (menschliche Arbeitskraft, Zeit und Material). In der aktuellen Version unterstützt es zudem agile sowie hybride Ansätze.

Highlights:

- Projektplan und Gantt-Diagramm – Vorgänge und ihre Abfolge
- Projektziele und Meilensteine sowie Pufferzeiten (Reserven)
- Zuteilung von Ressourcen in Planung, Steuerung und Überwachung
- Berichte u.a. zur Visualisierung des Projektfortschritts im Team
- BONUS: Der Projektstrukturplan (PSP)/Work Breakdown Structure (WBS)

Zur Durchführung des Digitalkurses wird eine datenschutzkonforme Version der Konferenzsoftware ZOOM genutzt. Für das Webinar gibt es eine Durchführungsgarantie. In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation.



Thorsten H. Bradt, Online-Veranstaltung

25-5051 Fr., 16.05.2025, 18.30 – 21.30 Uhr
45,00 Euro (4 U.-Std.)

Agiles Projektmanagement mit Scrum Das Framework – Rollen, Ereignisse und Artefakte – Intensivkurs

Frameworks oder auch Rahmenwerke zum agilen Projektmanagement befördern eine flexible Anpassung des Ablaufgeschehens – deshalb auch der Begriff des adaptiven Projektmanagements. Die zur Verfügung stehende Zeit stellt sich insoweit als entscheidender Faktor dar. Scrum als führendes Framework durchläuft streng aufeinander abgestimmte "Formen der Zusammenarbeit" und ermöglicht dennoch schnelle Abstimmungen aller Beteiligten.

Zentral für das Rahmenwerk sind Rollen, Ereignisse und Artefakte – jedoch ist Scrum nicht als Prozess zu verstehen. Zur grundlegenden Organisation von Projekten dienen diverse Backlogs. Als kollaborativ nutzbare Methode bietet sich ergänzend Kanban an, zur Visualisierung konkreter Bearbeitungsstatus' von Aufgaben sowie deren idealer Verteilung.

Highlights:

- Agiles Manifest, Werte und Prinzipien nach dem Scrum Guide
- Die Komplexitätsmatrix – unter welchen Umständen Scrum?
- Das Rahmenwerk – Rollen, Ereignisse und Artefakte im Detail
- Etablierte digitale Werkzeuge (z. B. Kanban-Boards und Kreativitätstools)
- BONUS: "Zu Risiken und Nebenwirkungen" – Risikomanagement

Zur Durchführung des Digitalkurses wird eine datenschutzkonforme Version der Konferenzsoftware ZOOM genutzt. Für das Webinar gibt es eine Durchführungsgarantie. In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation.

Thorsten H. Bradt, Online-Veranstaltung

25-5052 Sa., 17.05.2025, 09.30 – 17.00 Uhr
90,00 Euro (10 U.-Std.)



MS Outlook – "Full Power" Workflows Strategien zur Steigerung der Arbeitsproduktivität – Highend-Kompaktkurs

Für Organisationen bzw. Unternehmen sind eine effektive Verwaltung sowie entsprechende interne und externe Kommunikationsabläufe essenziell. Einem agilen Arbeitsansatz kommt nicht zuletzt angesichts volatiler Wirtschaftsverhältnisse eine immer größere Bedeutung zu: Anforderungen müssen strukturiert und dennoch flexibel bewältigt werden. So sind gerade Termine und Aufgaben in der Teamarbeit klar zu kommunizieren (Transparenz).

MS Outlook bietet über diverse Module zahlreiche, sehr mächtige Möglichkeiten zur zielgerichteten Steigerung sowohl der kollaborativen als auch der individuellen Arbeitsproduktivität. In der professionellen Praxis zählen dazu besonders das Feintuning der Outlook-Optionen (Backstage), Automatisierungen sowie das Aufstellen von Regeln.

Highlights:

- "Going Backstage" – Konfiguration der Outlook-Optionen



- E-Mail-Postfach und -Korrespondenz – Regeln und QuickSteps
- Szenarien zur Anpassung des Kundenbeziehungsmanagements
- Konsequente Optimierung von Aufgaben- und Zeitmanagement
- BONUS: Outlook im Umfeld von MS 365 (Produktivitätscloud)

Zur Durchführung des Digitalkurses wird eine datenschutzkonforme Version der Konferenzsoftware ZOOM genutzt. Für das Webinar gibt es eine Durchführungsgarantie. In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation.

Thorsten H. Bradt, Online-Veranstaltung

25-5053 Mo., 26.05.2025, 18.30 – 21.30 Uhr, 2 mal
60,00 Euro (8 U.-Std.)

MS Excel zur effektiven Datenvisualisierung PivotTables und -Charts sowie dynamische Dashboards – Kompaktkurs

Pivot-Tabellen und -Diagramme ermöglichen eine strukturierte Analyse bzw. Visualisierung überbordender Datenmengen. Auf der Basis "intelligenter" Tabellen, diese sind von einfachen Excel-Listen zu unterscheiden, lassen sich einschlägige Filter und Abfragen als eine zuverlässige Grundlage für fundierte Entscheidungen in Organisationen bzw. Unternehmen anwenden – in der Zusammenarbeit von Teams (Arbeitsgruppen) auch "in Echtzeit". Insoweit zählen Pivot-Tabellen und -Diagramme zur sogenannten Business Intelligence (BI). Sie lassen sich in vielfältiger Weise in dynamische Dashboards integrieren, was die Auswertung bzw. Deutung der zugrundeliegenden Daten nochmals begünstigt. Datenschnitte, Zeitachsen sowie weitere Tools zur Datenanalyse erlauben eine weitere Optimierung.

Highlights:

- PivotTables und -Charts – Anwendungsszenarien
- Pivot-Tabellen mit berechneten Feldern und Bereichen
- Pivot-Diagramme mit unterschiedlichen Strukturen

- Erstellung hochleistungsfähiger dynamischer Dashboards
- BONUS: Exkurs in die Nutzung von Power Pivot – die "Kür"

Zur Durchführung des Digitalkurses wird eine datenschutzkonforme Version der Konferenzsoftware ZOOM genutzt. Für das Webinar gibt es eine Durchführungsgarantie. In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation.

Thorsten H. Bradt, Online-Veranstaltung

25-5054 Mi., 28.05.2025, 18.30 – 21.30 Uhr
30,00 Euro (4 U.-Std.)

Affinity Publisher – Layout & Satz Anspruchsvolles Desktop Publishing – Intensivkurs

Eine gekonnte Gestaltung erfordert vor allem eines: Fach- und Erfahrungswissen sowie besonders die Beachtung einschlägiger Gestaltungsprinzipien. Zu Letzteren zählen etwa die sogenannten Gestaltgesetze bzw. – auf diesen basierend – die praktische Anwendung in sich schlüssiger Gestaltungsraster. Erst mit ihnen kann ein Weißraum "wirksam" mit Inhalten, etwa Bildern, Grafiken und Texten (Makrotypografie), professionell ausgestaltet werden.

Affinity Publisher (Serif) zählt längst zu den etablierten Applikationen in Layout und Satz bzw. im Desktop Publishing (DTP). Beruhend auf der nativen StudioLink-Technologie ermöglicht es den direkten Zugriff auf die wesentlichen Grafik- bzw. Illustrations- sowie Bildbearbeitungswerkzeuge der Affinity Suite – zur deutlichen Produktivitätssteigerung.

Highlights:

- Graphical User Interface (GUI) und Funktionen im Detail
- Umgang mit Flächen, Formen und Farben sowie Typografie
- Musterseiten – Seitenformate, Satzspiegel, Stile und Assets
- Nutzung von Absatz- und Zeichenformaten (Mikrotypografie)
- BONUS: Erarbeitung eines fiktiven Layout- und Satz-Projekts



Zur Durchführung des Digitalkurses wird eine datenschutzkonforme Version der Konferenzsoftware ZOOM genutzt. Für das Webinar gibt es eine Durchführungsgarantie. In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation.

Thorsten H. Bradt, Online-Veranstaltung

25-5055 Mi., 11.06.2025, 18.30 – 21.30 Uhr
30,00 Euro (4 U.-Std.)

Affinity Designer – Grafikdesign & Illustration Visuelle Kommunikation und Formgestaltung – Intensivkurs

Der Anspruch an ein professionelles Design zeichnet sich besonders durch ein harmonisches bzw. ästhetisches Zusammenwirken von Flächen, Formen und Farben aus. Grafikdesign ist insoweit auf eine visuelle Kommunikation ausgerichtet, es will "Botschaften" vermitteln. Illustration hingegen arbeitet durch gezeichnete Bilder (Teil-)Aspekte innerhalb eines bestimmten Kontextes heraus. Beiden Ansätzen liegen identische Gestaltungsprinzipien zugrunde. Affinity Designer (Serif) ermöglicht ein intuitiv-plausibles Editieren und Optimieren von Vektorgrafiken mit leistungsstarken Funktionen und Werkzeugen. Etwa das Simulieren von Räumlichkeit bzw. Dreidimensionalität durch Perspektive sowie das "transparente" Zusammenspiel von Licht und Schatten lässt sich mit diesen effektiv umsetzen. – Intensivkurs

Highlights:

- Graphical User Interface (GUI) und Funktionen im Detail
- Visuelle Kommunikation – Formgestaltung und Farbenlehre
- Bildzeichen bzw. Zeichen durch Bilder "setzen" – ohne Worte!
- Auf einer Fläche "Raum (er-)schaffen" – 3D- und weitere Effekte
- BONUS: Das fiktive Projekt – ein "logisches" Logo

Zur Durchführung des Digitalkurses wird eine datenschutzkonforme Version der Konferenzsoftware ZOOM genutzt. Für das Webinar gibt es eine Durchführungsgarantie. In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation.

Thorsten H. Bradt, Online-Veranstaltung

25-5056 Do., 12.06.2025, 18.30 – 21.30 Uhr
30,00 Euro (4 U.-Std.)

Affinity Photo – Bildentwicklung Maskierungen und nicht-destruktive Arbeitstechniken – Intensivkurs



Eine professionelle Optimierung von Bildern begründet sich zunächst im "pixelgenauen" Editieren von Auswahlen bzw. Masken. Auf diesen basierend erfolgt die eigentliche Bildentwicklung stets nach einer verbindlichen Reihenfolge von Arbeitsschritten. Etwa gehen Korrekturen von Helligkeitswerten (Luminanzen) denjenigen von Farbwerten (Chrominanzen) voraus. Anpassungen der Bildschärfe sind hingegen abschließend vorzunehmen. Affinity Photo (Serif) eröffnet nicht- oder auch non-destruktive Arbeitstechniken zur vom Original völlig unabhängige Bearbeitung der Bildpixel. Sie garantieren eine umfassende und auch nach dem Sichern die durchgängige Kontrolle über das entsprechende Ergebnis. Photo bietet zudem diverse Ansätze zum professionellen Farbmanagement. – Intensivkurs

Highlights:

- Graphical User Interface (GUI) und Funktionen im Detail
- Workflows zur Bildentwicklung mit Farbmanagement
- Anpassungsebenen und Ebenenmasken im Maskierungsmodus
- Selektions- bzw. Maskierungstechniken über Kanäle (Kanalmasken)
- BONUS: Alternative Optimierungsoptionen an zahlreichen Beispielen

Zur Durchführung des Digitalkurses wird eine datenschutzkonforme Version der Konferenzsoftware ZOOM genutzt. Für das Webinar gibt es eine Durchführungsgarantie. In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation.



Thorsten H. Bradt, Online-Veranstaltung

25-5057 Fr., 13.06.2025, 18.30 – 21.30 Uhr
30,00 Euro (4 U.-Std.)

WordPress – einfach genial & genial einfach Content Management und Marketing – Intensivkurs

Der überwiegende Teil der Websites weltweit basiert auf WordPress – ein "einfach geniales" Content-Management-System (CMS), da es sich in seiner praktischen Anwendung als "genial einfach" präsentiert. Die eigentliche Herausforderung besteht also nicht oder nur bedingt in seiner technischen Handhabung, sondern vielmehr in einem zuverlässigen Ansatz zum Content Management (Multimedia, Texte usw.) sowie in einem gezielt strategischen Marketing. WordPress ermöglicht insoweit eine zeitnahe Umsetzung verbindlicher Website-Strukturen (Form und Inhalt) einschlägiger Projekte. Dazu stehen u.a. diverse Editoren mit einer hohen Anzahl an interaktiven Elementen zur Verfügung. Das CMS eröffnet insbesondere eine effektive Suchmaschinenoptimierung bzw. Search Engine Optimization (SEO).

Highlights:

- Essentials zum Content Management und Marketing
- Struktur moderner bzw. responsiver Websites
- WordPress hinter den Kulissen – das Backend
- Editoren und funktionale Erweiterungen (Plugins)
- BONUS: Erstellung eines praxisnahen Beispielprojekts

Zur Durchführung des Digitalkurses wird eine datenschutzkonforme Version der Konferenzsoftware ZOOM genutzt. Für das Webinar gibt es eine Durchführungsgarantie. In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation.

Thorsten H. Bradt, Online-Veranstaltung

25-5058 Sa., 14.06.2025, 10.00 – 15.00 Uhr
45,00 Euro (6,67 U.-Std.)

Adobe CC – visuelle Kommunikation Kreativprojekte im strategischen Marketing – Intensivkurs, anerkannt als Bildungsurlaub

Die einzelnen Programme der Adobe Creative Cloud (CC), weltweiter Industriestandard in der visuellen Kommunikation, ermöglichen im Marketing die Umsetzung von Projekten, die allein durch das Kreativpotenzial ihrer Anwenderinnen und Anwender ihre Grenzen finden. InDesign, Illustrator und Photoshop stellen insoweit zentrale Werkzeuge dar. Acrobat dient darüber hinaus einer technischen Optimierung von Inhalten für Print und Web.

Ziel dieser praxisorientierten Veranstaltung mit dem Schwerpunkt Printdesign ist es, konsistente und effektive Workflows in der professionellen Gestaltung zu vermitteln. Zudem werden wesentliche Aspekte zum erfolgreichen Marketing (Strategie, Customer Journey, Buyer Personas u.a.) erarbeitet.

Highlights:

- Professionelle Gestaltung im Print- und Webdesign
- Gestaltgesetze – Umgang mit Flächen, Formen und Farben
- Layout und Satz, Grafikdesign und Illustration, Bildoptimierung
- Acrobat-Anwendungsszenarien – z.B. zur Erstellung digitaler Druckvorlagen
- BONUS: Marketing-ABC und kundenzentrierte Kommunikation

Zur Durchführung des Digitalkurses wird eine datenschutzkonforme Version der Konferenzsoftware ZOOM genutzt. Für das Webinar gibt es eine Durchführungsgarantie. In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation.

Thorsten H. Bradt, Online-Veranstaltung

25-5059 Mo., 30.06.2025, 09.00 – 16.30 Uhr, 5 mal
350,00 Euro (40 U.-Std.)



MS 365 – produktive Kollaboration Effektive Teamarbeit durch konsistente Workflows – Intensivkurs, anerkannt als Bildungsurlaub

Im Zentrum eines modernen Büromanagements stehen die transparente Zusammenarbeit zentraler und dezentraler, aber auch interner und externer Teams – mit dem Ziel einer "fluiden" Bearbeitung von Informationen bzw. Daten. MS 365, die sogenannte Produktivitätscloud, eröffnet die Möglichkeit zur erheblichen Steigerung der kollektiven Arbeitseffektivität, und zwar auf sämtlichen (Hierarchie-)Ebenen von Organisationen bzw. Unternehmen.

Die Plattform bietet mächtige Werkzeuge zur Digitalisierung bestehender analoger Prozesse. Sie ermöglicht zudem eine gezielte Steuerung der Unternehmenskommunikation. Darüber hinaus ist sie auf einen erfolgreichen Wissenstransfer, dem ein professionelles Dokumentenmanagement zugrunde liegt, ausgerichtet. – Intensivkurs, anerkannt als Bildungsurlaub

Highlights:

- Systematische Einführung in MS 365 – die Produktivitätscloud
- MS Teams und Planner zur Teamorganisation bzw. -steuerung
- MS SharePoint und OneDrive zum Dokumentenmanagement
- Diverse Tools zur Prozessoptimierung und -automatisierung
- BONUS: MS Copilot in der Teamarbeit (unter MS 365 und Bing)

Zur Durchführung des Digitalkurses wird eine datenschutzkonforme Version der Konferenzsoftware ZOOM genutzt. Für das Webinar gibt es eine Durchführungsgarantie. In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation.

Thorsten H. Bradt, Online-Veranstaltung

25-5060 Mo., 07.07.2025, 09.00 – 16.30 Uhr, 5 mal
350,00 Euro (40 U.-Std.)

**#LASS
ES
RAUS**
**und werde
jetzt Dozent*in
in der vhs!**



***IMMER DIE
BESTEN ANGEBOTE
FÜR UNSERE NACHBARN***



***Einscannen und kein
Angebot mehr verpassen***



expert  **Ochtrup**
Mit den besten Empfehlungen

vhs 

Allgemeines

Jahresprogramm

Das Programm der Volkshochschule erscheint einmal jährlich. Es liegt kostenfrei bei allen Banken, Sparkassen, Büchereien, Buchhandlungen, Stadt- und Gemeindeverwaltungen zur Mitnahme aus. Zusätzlich wird es auf der Internetseite www.vhs-ochtrup.de veröffentlicht.

Der Arbeitsplan hat nicht nur viel Mühe, sondern auch Geld gekostet. Werfen Sie ihn deshalb nicht einfach weg sondern geben ihn an Bekannte oder Freunde weiter, damit auch diese von dem umfangreichen Angebot erfahren.

Teilnahme

Der Besuch der Volkshochschule als einer öffentlichen Einrichtung steht jedem Bürger frei, der das 16. Lebensjahr vollendet hat. Ausnahmen sind nach Rücksprache mit der VHS-Leitung möglich. In der Regel findet während der Schulferien und an gesetzlichen Feiertagen kein Unterricht statt.

Veranstaltungen können nur durchgeführt werden, wenn i. d. R. durchschnittlich mindestens 10 Teilnehmer/innen anwesend sind. Wird die Mindestteilnehmerzahl von 10 unterschritten und soll der Kurs trotzdem durchgeführt werden, erhöht sich die ausgeschriebene Kursgebühr je Teilnehmer/-in entsprechend. Für Exkursionen und Studienfahrten gelten besondere Bedingungen.

Bildung auf Bestellung

Neben dem „offiziellen“ Jahresprogramm wird die Möglichkeit geboten, sich ein maßgeschneidertes Programm zu bestellen. Dieses System eröffnet eine Reihe von Chancen zur Entwicklung eigener Ideen. In allen Fällen bemüht sich die VHS um Dozenten und stellt die entsprechenden Räumlichkeiten zur Verfügung.

Anmeldung

Die Anmeldung zu den Lehrveranstaltungen kann nur mit vorgedruckter Anmeldekarte oder über das Internet erfolgen (diese enthält gleichzeitig die Einzugsermächtigung für die Kursgebühren). Die Voranmeldepflicht zu bestimmten

Kursen ist zu beachten. Eine schriftliche Bestätigung der Anmeldung erfolgt nicht. Bitte merken Sie sich Ihre Kurstermine vor. Bei begrenzter Teilnehmerzahl entscheidet die Reihenfolge der Anmeldung.

Abmeldung

Abmeldungen müssen schriftlich 3 Tage vor Kursbeginn vorliegen. Ohne schriftliche Abmeldung wird die Kursgebühr auch weiterhin fällig. Bei langfristigen Lehrgängen muss die schriftliche Abmeldung 2 Wochen vor Kursbeginn erfolgen, bei Wochenendseminaren 3 Tage vor Beginn. Für Studienfahrten und Exkursionen gelten besondere Bedingungen.

Gebühren

Die im Programm ausgedruckten Gebühren (Irrtümer vorbehalten) werden gemäß der Gebührensatzung für den VHS-Zweckverband in der jeweils gültigen Fassung erhoben. Sie kann in der VHS-Geschäftsstelle und auf der Internetseite (www.vhs-ochtrup.de) eingesehen werden. Alle Belege für eine Ermäßigung sind mit der Anmeldung vorzulegen.

Bezahlen der Teilnehmer-Gebühren

Durch ihre Anmeldung verpflichten sich die Teilnehmenden oder deren gesetzliche Vertreter zur Zahlung der festgelegten Gebühren. Das volle Entgelt wird auch bei Nichtteilnahme (ohne vorherige Abmeldung) oder unregelmäßiger Teilnahme fällig.

Die Gebühren werden pro Kurs im Einzugsverfahren erhoben. Bei Veranstaltungen mit mehr als 100 Euro Kursgebühr besteht die Möglichkeit, in zwei Raten zu zahlen (ausgenommen Studienreisen).

Sollte die Mindestteilnehmerzahl 10 in einem Kurs nicht erreicht werden, aber mindestens fünf Personen angemeldet sein, bietet die VHS einen besonderen Service: Man hat die Möglichkeit, in einer kleineren Gruppe besonders intensiven Unterricht zu genießen. Diese Kurse unterliegen einer besonderen Kalkulation, damit eine Kostendeckung gewährleistet ist. Die Geschäftsstelle informiert vor Kursbeginn über das individuelle Kleingruppenangebot.

Wird ein Kurs nicht regelmäßig besucht oder vorzeitig abgebrochen, besteht kein Anspruch auf Gebührenerstattung. Für Unterrichtszeiten, die wegen Verhinderung der Dozentin bzw. des Dozenten nicht eingehalten werden konnten, wird zeitnah ein Ersatztermin angeboten.

Bei Veranstaltungen, in denen Materialien verbraucht bzw. Sachmittel in Anspruch genommen werden, z.B. Lebensmittel, Ton, Textilien, Bastelutensilien, Kopien, sonstiges schriftliches Lehrmaterial usw. ist von den Teilnehmenden eine Umlage zu zahlen, die der Höhe der Kosten entspricht. Die Abwicklung dieser Kosten geschieht auf der Basis privatrechtlicher Vereinbarungen zwischen Kursleiter und Teilnehmer.

Über die Kursteilnahme sowie über entrichtete Kursgebühren kann auf Wunsch eine Bescheinigung ausgestellt werden. Für die Erstaufbereitung von amtlichen Beglaubigungen wird ein Betrag von 3 Euro erhoben.

Kontoverbindungen

Kreissparkasse Steinfurt
 IBAN: DE21 4035 1060 0022 1114 05
 Volksbank Ochtrup-Laer
 IBAN: DE53 4016 4618 0000 8301 00

Haftung

Bei Unfällen leistet der Zweckverband im Rahmen und im Umfang des beim Versicherungsverband für Gemeinden und Gemeindeverbände bestehenden Versicherungsschutzes Ersatz. Im Übrigen ist jede Haftung des Zweckverbandes für Personen-, Sach- und Vermögensschäden jeder Art, die bei Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule eintreten, ausgeschlossen, soweit das gesetzlich zulässig ist.

Vom Kursleiter erhobene Gebühren für die Vermittlung von Prüfungen sind nicht Gegenstand des angebotenen Kurses. Hierfür haftet die VHS nicht.

Bei Exkursionen und Studienfahrten haftet die Volkshochschule nicht für Leistungen der Beförderungsunternehmen und deren Beauftragte. Bei Studienfahrten und Exkursionen überträgt die VHS die Durchführung den Reiseorganisationen, die in eigener Verantwortung tätig werden.

Hausordnung

Die VHS ist in Schulen und anderen Häusern mit ihren Kursen nur Gast und gehalten, die jeweilige Hausordnung zu beachten. Wir bitten Sie, Tische und Stühle wieder so anzuordnen, wie sie vor Beginn der Kursstunde angetroffen wurden. Für Diebstahl, Verlust oder Beschädigung von Gegenständen, insbesondere von Kleidungsstücken, Lernmaterial oder Fahrzeugen, übernehmen wir keine Haftung.

Andere Schadensfälle, insbesondere Unfallschäden, melden Sie bitte sofort bei der VHS-Geschäftsstelle. Aus feuerpolizeilichen Gründen ist unbedingt darauf zu achten, dass Kraftfahrzeuge nicht auf Schulhöfen und den dazugehörigen Verkehrsflächen, sondern nur auf den dafür vorgesehenen markierten Parkflächen abgestellt werden.

Mitteilungen der VHS

Hinweise und Berichte zu den Veranstaltungen der Volkshochschule werden in der Presse veröffentlicht. Diese Zeitungen unterstützen die Arbeit der Volkshochschule:

- Westfälische Nachrichten
- Münsterländische Volkszeitung
- Münstersche Zeitung
- Neuenkirchener Mitteilungsblatt
- Amtsblatt der Gemeinden Wettringen

Änderungen des Programms vorbehalten.

Datenschutzerklärung (Version 01/25.05.2018)

Wir freuen uns über Ihr Interesse an unserem Webauftritt unter der URL <https://www.vhs-ochtrup.de> (nachfolgend „Website“ genannt). Nachstehend informieren wir Sie ausführlich über den Umgang mit Ihren Daten, soweit Sie unsere Services in Anspruch nehmen.

1. Verantwortlichkeit

Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts ist der VHS-Zweckverband der Stadt Ochtrup und der Gemeinden Neuenkirchen, Wettringen und Metelen, Winkelstraße 1, 48607 Ochtrup, 02553 9398-0, info@vhs-ochtrup.de, gesetzlich vertreten durch Frau Christa Lenderich, Verbandsvorsteher/in (nachfolgend „wir“ genannt).

2. Speicherung von Zugriffsdaten

Bei jedem Zugriff auf unsere Website werden Zugriffsdaten in einer Protokolldatei auf dem Webserver unseres Providers gespeichert.

Dieser Datensatz besteht aus

- der IP-Adresse des anfragenden Endgeräts
- Datum und Uhrzeit des Abrufs
- dem Namen und der URL der angeforderten Datei
- der übertragenen Datenmenge
- der Meldung, ob der Abruf erfolgreich war
- Erkennungsdaten des verw. Browsers/Betriebssystems

Die Erhebung dieser Daten ist aus technischen Gründen notwendig. Diese Daten erlauben uns selbst keinen Rückschluss auf Ihre Person. Eine Nutzung unserer Website ist ohne Bereitstellung Ihrer IP-Adresse technisch leider nicht möglich.

3. Cookies

3.1 Verwendung zur Gewährleistung der Benutzerfreundlichkeit

Wir speichern auf dem Speichermedium Ihres Endgeräts Cookies, um den Besuch unserer Website attraktiv zu gestalten und die Nutzung bestimmter Funktionen zu ermöglichen. Dies dient unserem Vertriebsinteresse als berechtigtes Interesse.

Cookies sind kleine Textdateien, die vom Webserver unseres Providers an den Browser Ihres Endgeräts versandt und auf diesem gespeichert werden. Die Cookies werden benötigt, um Sie z. B. nach erfolgreicher Anmeldung zu

Ihrem Nutzerkonto für die gesamte Dauer Ihres Besuchs identifizieren und autorisieren zu können. Sie werden auch dann benötigt, wenn Sie Angaben z. B. im Rahmen einer Anmeldung für einen Kurs machen, ohne sich registriert zu haben, um Ihnen die mehrmalige Eingabe Ihrer Daten zu ersparen. Diese Cookies werden nach Ende Ihrer Browser-Sitzung wieder vom Speichermedium Ihres Endgeräts gelöscht (sog. Sitzungs-Cookies).

Meist ist der Browser Ihres Endgeräts so eingestellt, dass dieser die Erstellung und Speicherung von Cookies akzeptiert. Sie haben die Möglichkeit, Ihren Browser so einzurichten, dass er die Speicherung und Verwendung von Cookies generell oder für den Einzelfall ablehnt. In diesem Fall kann allerdings der Funktionsumfang unserer Website eingeschränkt sein.

3.2 Verwendung zur Werbung, Marktanalyse und bedarfsgerechten Gestaltung (Google Analytics)

Unsere Website benutzt Google Analytics, einen Webanalyzedienst der Google LLC („Google“). Google verwendet hierfür sog. „Cookies“, Textdateien, die auf Ihrem Computer gespeichert werden und die eine Analyse Ihrer Nutzung der Website ermöglichen. Die durch den Cookie erzeugten Informationen über Ihre Benutzung dieser Website werden in der Regel an einen Server von Google in den USA übertragen und dort gespeichert. In unserem Auftrag wird Google diese Informationen benutzen, um Ihre Nutzung der Website auszuwerten, um Reports über die Websiteaktivitäten zusammenzustellen und um weitere mit der Websitenutzung und der Internetnutzung verbundene Dienstleistungen uns gegenüber zu erbringen. Die Nutzung dient damit unserem Vertriebsinteresse als berechtigtem Interesse.

Zur Gewährleistung einer anonymisierten Erfassung von IP-Adressen wurde der Quelltext von Google Analytics um den Code „_anonymizeIP“ erweitert. Die IP-Adressen werden so nur gekürzt weiterverarbeitet, um eine Personenbeziehbarkeit auszuschließen. Die im Rahmen von Google Analytics von Ihrem Browser übermittelte IP-Adresse wird nicht mit anderen Daten von Google zusammengeführt.

Sie können die Speicherung der Cookies durch eine entsprechende Einstellung Ihres Browsers verhindern. Sie können darüber hinaus die Erfassung der durch das Cookie erzeugten und auf Ihre Nutzung der Website bezogenen

Daten (inkl. Ihrer IP-Adresse) an Google sowie die Verarbeitung dieser Daten durch Google verhindern, indem Sie das unter dem folgenden Link verfügbare Browser-Plug-In herunterladen und installieren: <http://tools.google.com/dlpage/gaoptout>

Nähere Informationen zu Nutzungsbedingungen und Datenschutz können Sie unter folgenden Links abrufen:

<http://www.google.com/analytics/terms/de.html>

<http://www.google.com/intl/de/analytics/learn/privacy.html>

<http://www.google.de/intl/de/policies/privacy>

4. Social Plug-Ins

Auf unserer Website ist das Plug-In des sozialen Netzwerks für den deutschen Markt Facebook (Betreiber: Facebook Ireland Limited, 4 Grand Canal Square, Dublin 2, Irland), eingebunden. Das Plug-In erkennen Sie an dem Logo.

Zum Schutz Ihrer Daten setzen wir die sog. 2-Klick-Lösung ein. Das heißt, dass mit Ihrem Besuch unserer Website zunächst grundsätzlich keine Ihrer personenbezahbaren Daten an Facebook (nachfolgend „Plug-In-Anbieter“ genannt) weitergegeben werden. Nur wenn Sie auf das Plug-In des jeweiligen Plug-In-Anbieters klicken, werden personenbezahbare Daten an diesen übermittelt.

Durch Aktivierung des jeweiligen Plug-Ins erhält der entsprechende Plug-In-Anbieter die Information, dass Ihr Browser unsere Website aufgerufen hat, auch wenn Sie kein Konto beim Plug-In-Anbieter besitzen oder zu diesem Zeitpunkt nicht bei diesem eingeloggt sind. Diese Information (einschließlich Ihrer IP-Adresse) wird von Ihrem Browser direkt an einen Server vom jeweiligen Plug-In-Anbieter in den USA übermittelt und dort gespeichert.

Wenn Sie nicht möchten, dass der jeweilige Plug-In-Anbieter die über unsere Website gesammelten Daten Ihrem Konto beim jeweiligen Plug-In-Anbieter zuordnet, müssen Sie sich vor Ihrem Besuch unserer Website beim jeweiligen Plug-In-Anbieter ausloggen. <http://www.facebook.com/policy.php>

5. Kursanmeldung

Die bei Anmeldung für einen Kurs abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und

zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchenhinweis gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Vorname, Straße, Hausnummer, PLZ, Wohnort, Geburtsjahr, Telefonnr. -Festnetz/Mobil, E-Mailadresse) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

6. VHS-Information

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen zu unserem Angebot zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z. B. Brief, E-Mail, Link in der Informations-E-Mail) mitteilen.

7. Speicherdauer und Löschung von Daten

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

8. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihre Daten nur an Dritte weiter, wenn wir hierzu aufgrund des geltenden Rechts berechtigt oder verpflichtet sind. Gleiches gilt, wenn wir Ihre Daten von Dritten erhalten. Eine Berechtigung liegt auch dann vor, wenn Dritte die Daten in unserem Auftrag verarbeiten: Wenn wir unsere Geschäftstätigkeiten (z. B. Betrieb der Website, Angebotsanpassung, Teilnehmersupport, Erstellen und Versenden von Werbematerial, Datenanalyse und gegebenenfalls Datenbereinigung, Zahlungsabwicklung) nicht selbst vornehmen, sondern von anderen Unternehmen vornehmen lassen, und diese Tätigkeiten mit der Verarbeitung Ihrer Daten verbunden ist, haben wir diese Unternehmen zuvor vertraglich verpflichtet, die Daten nur für die uns rechtlich erlaubten Zwecke zu verwenden. Wir sind befugt, diese Unternehmen insoweit zu kontrollieren.

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und Telefonnummer, an den/die jeweilige/n Kursleiter/in zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Cambridge- oder telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

9. Datensicherheit

Wir treffen alle notwendigen technischen und organisatorischen Sicherheitsmaßnahmen, um Ihre personenbezogenen Daten vor Verlust und Missbrauch zu schützen. So werden Ihre Daten in einer sicheren Betriebsumgebung gespeichert, die der Öffentlichkeit nicht zugänglich ist.

Im Rahmen Ihrer Anmeldung für einen Kurs werden Ihre personenbezogenen Daten verschlüsselt übertragen. Hierzu verwenden wir insbesondere die Verschlüsselungstechnologie SSL (Secure Socket Layer). Bitte berücksichtigen Sie, dass wir uns zwar bemühen, eine sichere und zuverlässige Website für Nutzer zu gestalten, ein Zugriff Dritter jedoch nicht 100 %ig ausgeschlossen werden kann.

Bitte beachten Sie, dass bei der Kommunikation per E-Mail keine vollständige Vertraulichkeit und Datensicherheit gewährleistet ist. Wir empfehlen daher bei vertraulichen Informationen den Postweg.

10. Ihre Rechte

Auskunft, Berichtigung, Sperrung, Löschung, Widerspruch, Widerruf, Übertragung, Beschwerde

Sie haben jederzeit das Recht, unentgeltlich Auskunft darüber zu erhalten, welche Daten über Sie bei uns gespeichert sind und zu welchem Zweck die Speicherung erfolgt. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Darüber hinaus sind Sie berechtigt, unrichtige Daten korrigieren und Daten sperren oder löschen zu lassen, soweit die Speicherung unzulässig oder nicht mehr erforderlich ist. Zudem haben Sie das Recht, erteilte Einwilligungen mit Wirkung für die Zukunft zu widerrufen. Ihr jeweiliges Anliegen können Sie durch Nutzung der in Ziff. 1 genannten Kontaktdaten an uns richten.

Neben den zuvor genannten Rechten haben Sie außerdem grundsätzlich das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

11. Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten

Die Kontaktdaten unserer Datenschutzbeauftragten lauten: datschutz@vhs-ochtrup.de

Widerrufsbelehrung

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und

auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 i.V.m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB i.V.m. Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Der Widerruf ist zu richten an:

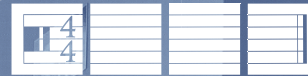
Volkshochschule
Winkelstraße 1
48607 Ochtrup
Fax: 02553 939825
E-Mail: info@vhs-ochtrup.de

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Qualitätsmanagementsystem



MUSIKSCHULE
OCHTRUP NEUENKIRCHEN WETTINGEN METELEN

2025



Geschäftsstelle

Villa Winkel
Winkelstraße 1
48607 Ochtrup

Telefon: 02553 9398-16
Telefax: 02553 9398-25
E-Mail: info@musikschule-ochtrup.de

Öffnungszeiten

Montag – Mittwoch von 8.30 – 16.00 Uhr
Donnerstag von 8.30 – 18.00 Uhr
Freitag von 8.30 – 12.00 Uhr

Ansprechpartner in der Geschäftsstelle

Jutta Theile, Verwaltungsangestellte
Dorothee Leußing, Geschäftsführerin
Peter Kersting, stellv. Musikschulleiter
Andreas Hermjakob, Musikschulleiter

Unterrichtsgebäude in Ochtrup

Prof.-Katerkamp-Str. 5, 48607 Ochtrup

Bürgermeister Gregor Krabbe
Verbandsvorsitzender

Bürgermeister Willi Brüning
Stellvertreter

Bürgermeisterin Christa Lenderich
Verbandsvorsteherin

Bürgermeister Berthold Bültgerds
Stellvertreter



MUSIKSCHULE
OCHTRUP NEUENKIRCHEN WETTRINGEN METELEN



Andreas Hermjakob, Jutta Theile, Dorothee Leußing, Peter Kersting (v.l.n.r.)

SIE HABEN SCHON ETWAS
PASSENDES GEFUNDEN?



HIER GEHT'S DIREKT ZUR ONLINE-ANMELDUNG

Inhaltsverzeichnis

157 So melden Sie sich an

158 Unsere Philosophie

159 MUSIK EIN LEBEN LANG

160 VERANSTALTUNGEN/KURSE/WORKSHOPS

Trommel-Kurs, Familien-Trommeln, Tag der offenen Tür, Schülerkonzert, Ferienspaß CAMP MUSIC, Herbstkonzert

166 ELEMENTARUNTERRICHT

Musikalische Frühförderung

168 INSTRUMENTALUNTERRICHT

- 168 Tasteninstrumente
- 169 Blechblasinstrumente
- 170 Holzblasinstrumente
- 171 Zupfinstrumente
- 172 Streichinstrumente
- 173 Schlaginstrumente

174 GESANGSUNTERRICHT

176 ENSEMBLES

Trommelgruppe, Schülerband, Akkordeonorchester Ukulele-Band, Vocal-Ensemble, Ensemble Papageno

178 TANZ/BALLETT

Kindertanz, Happy-Dancing, Ballett

181 Gebühren und AGB

So melden Sie sich an

Die Musikschule bietet ihren Teilnehmerinnen und Teilnehmern folgende Möglichkeiten der Anmeldung:

- schriftlich mit der beigefügten **Anmeldekarte persönlich innerhalb der Öffnungszeiten**
- in der Geschäftsstelle in Ochtrup
- Online unter:
www.musikschule-ochtrup.de
www.musikschule-neuenkirchen.de
www.musikschule-wettringen.de
www.musikschule-metelen.de

Bitte beachten Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen in diesem Programm sowie auf unserer Website.

Sämtliche Dokumente z. B. Gebührenbescheide, An-/Abmeldebestätigungen etc. werden nur noch per E-Mail versandt. Bitte teilen Sie den Mitarbeiter*innen in der Geschäftsstelle unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse mit. Vielen Dank.



seit 1912
Klavierfachwerkstatt

Stimmservice • Reparatur • Verleih

 **Gildehauser Str. 64**
48599 Gronau 
 **(+49) 0 25 62 / 9 88 64**

www.piano-dragstra.de
info@piano-dragstra.de

Unsere Philosophie

Im Jahre 1976 haben sich die Stadt Ochtrup und die Gemeinden Neuenkirchen, Wetringen und später auch Metelen zu einem Musikschulzweckverband zusammengeschlossen, um möglichst umfassend und effektiv die Mitbürgerinnen und Mitbürger mit Angeboten der musikalischen Bildung zu versorgen. Der Verband setzt sich als öffentliche, kommunal getragene Musikschule das Ziel, inhaltlich-pädagogisch hochwertigen Musikunterricht durch professionelle Lehrkräfte anzubieten. Dieser Unterricht ist offen für Musikinteressierte jeder Altersstufe, unabhängig von Nationalität, sozialer Herkunft oder Konfession. Das Unterrichtsangebot berücksichtigt die musikalische Vielfalt unserer multikulturellen Gesellschaft und antwortet auf die Nachfrage unserer Bevölkerung nach musisch-kultureller Betätigung mit einem breitgefächerten Angebot von Instrumental-, Gesangs- und Tanzunterricht, das ergänzt wird durch professionell geleitete Ensemble, Chöre, Orchester und Bands. Infoveranstaltungen sowie Workshops und Konzerte präsentieren unser Angebot in der Öffentlichkeit und tragen nachhaltig zur Darstellung der Musikschule bei.



Im Unterrichtsgeschehen unseres Musikschulzweckverbandes wird der in unserer Gesellschaft immer wichtiger werdende Anteil der sozialen Medien beim gemeinschaftlichen Musizieren berücksichtigt, auf die Entwicklung von sozialer Kompetenz der Schülerinnen und Schüler wird Wert gelegt. Unsere Musikschule versteht sich als Partner der musiktreibenden Vereine und Institutionen vor Ort und arbeitet mit diesen zusammen. Ebenso ist sie Ansprech- und Kooperationspartner anderer Bildungsträger wie Kindergärten, allgemeinbildenden Schulen und der Volkshochschule. Ein weiteres Ziel unserer Musikschule ist es, ihre Stellung als einer der wesentlichen Kulturträger unseres Einzugsbereiches und darüber hinaus zu festigen und auszubauen. Sinnvoll gestaltete Freizeit mit positiver Wirkung auf das gesellschaftliche Leben und Lernen im weitesten Sinne heißt das Programm, für das unser Team von hochqualifizierten Dozentinnen und Dozenten steht.

Musik ein Leben lang Bausteine der musikalischen Ausbildung



Studienvorbereitung
für das Studium an einer
Musikhochschule, Tanz-
oder Musicalakademie

Ergänzungsfächer
Ensemble, Chor, Band,
Orchester, Gruppenunterricht

Tanzabteilung
Happy Dancing, Kindertanz,
Ballett, Gruppenunterricht
**Instrumental und
Gesangsunterricht**
Einzel- und Gruppen-
unterricht

Elementarunterricht
Grundausbildung ab
6 Jahren, Musikalische
Frühförderung für Kinder
ab 4 Jahren, Musik auf
dem Schoß ab einem
Jahr mit Elternteil

Trommel-Kurs mit Jan Schick

Von Afrika nach Südamerika und über die Karibik nach Nordamerika. So weltumspannend könnte man das Rhythmus-Repertoire dieses Trommel-Kurses beschreiben. Im Gruppenunterricht trommeln wir auf Congas, Djembés und Cajons, mit großen und kleinen Trommeln praxisnah und ohne notwendige Vorkenntnisse.

Wir lernen spielend traditionelle und moderne Rhythmen aus aller Welt, versuchen uns im Improvisieren und lassen uns von der Kraft der Rhythmen leiten.

„Learning by drumming“ ist das Motto dieses 10-stündigen Kurses.

Musikschule, Prof.-Katerkamp-Str. 5, Ochtrup

Mo., 20.01 – 31.03. 2025, 10 Termine

19.15 – 20.15 Uhr, 32 Euro

Familien-Trommeln

Für Kinder ab 5 Jahren, Eltern, Großeltern, Tanten, Onkel ... sowie für Pädagogen, die Anregung für den kreativen Musikunterricht suchen. Ganz praktisch erarbeiten wir in ca. 90 Minuten Möglichkeiten und Ideen, wie die ganze Familie mit Bongos, Congas, Rasseln, Glöckchen u.v.m. musizieren kann. Eigene Instrumente sind erwünscht, aber keine Voraussetzung für die Teilnahme. Kinder entdecken spielerisch Rhythmen und lernen verschiedene Rhythmusinstrumente kennen. Erwachsene bekommen Anregung zur musischen Förderung ihrer Kinder. In diesem Workshop ist die ganze Familie herzlich willkommen, natürlich dürfen auch Einzelpersonen teilnehmen.

Musikschule, Prof.-Katerkamp-Str. 5, Ochtrup

Fr., 07.02.2025, 16.00 – 17.30 Uhr

10 Euro pro Familie

**Tag der offenen Tür – hören, sehen, erfahren
Die Musikschule stellt sich vor.
Herzlich willkommen.**

Musikschule, Prof.-Katerkamp-Str. 5, Ochtrup

So., 09.02.2025, 15.00 – 19.00 Uhr

Eintritt frei



Vernissage – Linda Wagner

Ein bisschen wie im Urlaub fühlt es sich an, wenn man die erfrischend bunten Marker-Illustrationen von Linda Wagner betrachtet. „Frühstück unter Palmen“ erzählt von der Urlaubszeit. Eine kurze Zeit im Jahr für Entspannung, Muße und Regeneration. Die leuchtenden Farben und Motive der Bilder spiegeln dies wieder. Es sind Bilder, die zum „Nachträumen“ einladen und gleichzeitig daran erinnern, uns diese Muße auch im Alltag zu gönnen.

Musikschule, Prof.-Katerkamp-Str. 5, Ochtrup

Fr., 07.03.2025, 18.00 Uhr

Eintritt frei

Musikschulkonzert in Metelen

Die Musikschule präsentiert ein buntes Konzertprogramm mit Schüler*innen und Lehrkräfte in Kooperation mit der Kulturinitiative Metelen (KIM e.V.).

Klassische Komposition werden solistisch und in kleinen Ensembles zu hören sein, ebenso wie bekannte und unbekannte Melodien aus anderen Genres.

Die Musikschule wird in Metelen von rund 100 Schüler*innen besucht. Der wöchentliche Unterricht für z. B. Klavier, Violine, Gitarre und Keyboard sowie verschiedene Blas- und Schlaginstrumente ist ein kulturelles Bildungsangebot für Kinder, Jugendliche und Erwachsene vor Ort in der Gemeinde. Kooperationen mit Kindertageseinrichtungen sowie Musikvereinen und lokalen Kulturträgern, sind Ausdruck einer breit aufgestellten Basisarbeit der Musikschule in Metelen. Das Musikschulkonzert in der evangelischen Dankeskirche ist eine tolle Gelegenheit für die jungen Talente ihr Können unter Beweis zu stellen.

Weitere Informationen finden Sie unter www.musikschule-metelen.de

**Evangelische Dankeskirche,
Heeker Str. 27, Metelen**

So., 23.03.2025, 17.00 Uhr

Eintritt frei



Ferienspaß CAMP MUSIC

In den Ferien besteht wieder die Möglichkeit, Musikinstrumente bei den Fachlehrer*innen auszuprobieren. Das CAMP MUSIC bietet pro Tag mehrere Instrumente und verschiedene Workshops für Kinder von 6 – 10 Jahren an. Die genauen Angebote und Zeiten werden u. a. im Ferienspaß-Programm veröffentlicht.

Musikschule, Prof.- Katerkamp-Str. 5, Ochtrup

Di., 19.08. – Do., 21.08.2025
täglich ab 10.00 Uhr, 15 Euro p. P.



Herbstkonzert

Schüler*innen und Lehrer*innen musizieren gemeinsam

Villa Winkel, Winkelstr. 1, Ochtrup

So., 09.11.2025, 16.00 Uhr
Eintritt frei



Die Musikalische Frühförderung

Musik erleben, spüren, ausprobieren – das ist die Musikalische Frühförderung. In der sogenannten allgemeinen Musikpädagogik gibt es unzählige Methoden und Möglichkeiten, die Freude an Musik zu entdecken. Mit viel Bewegung z. B. durch Tanz- und Singspiele, mit bekannten und neuen Kinderliedern, durch das Ausprobieren verschiedener Instrumente und das gemeinsame Musizieren bekommen die Kinder spielerisch einen Zugang zu allgemeinen musikalischen Themen.

Hohe und tiefe Töne, laute und leise Musik, schnelle und langsame Rhythmen sind auf vielfältige Art und Weise erfahrbar. Trommeln, Rasseln und Glöckchen, ein klingender Regenbogen, klappernde Stühle und raschelnde Blätter sind DIE »Instrumente« für junge Musikforscher.

Ein Ziel des Unterrichts ist die ganzheitliche Förderung der Kinder. Durch die Sensibilisierung der Sinneswahrnehmung werden die persönlichen Voraussetzungen für verschiedene Entwicklungsprozesse besonders geschult. Das Angebot der Musikalischen Frühförderung ist optimal für Kindergartenkinder ab vier Jahren und findet regelmäßig im Gruppenunterricht statt. Besondere Unterrichtseinheiten für Kinder und Erwachsene runden das ca. zweijährige Programm ab und schaffen eine Nachhaltigkeit für die ganze Familie.

Also, Ohren auf für die Musik ...

Die Musikalische Frühförderung ist zu Ende – Was Nun?

Die Kinder haben jetzt das Rüstzeug, ihre musikalische Ausbildung fortzusetzen.

Wir bieten die Musikalische Grundausbildung für Kinder ab der ersten Klasse an. Ganz klassisch mit der Blockflöte oder rhythmisch in der Bongoschule. Im Gruppenunterricht entdecken die Kinder die Welt der Musik als altersgerechte Vorbereitung für das Erlernen weiterer Instrumente. Je nach Körpergröße und Eignung können die Kinder eine Vielzahl an Instrumenten unter Anleitung unserer Lehrkräfte ausprobieren. Nutzen Sie den Schnuppermonat für fast alle Instrumente.

Für Kinder ab sechs Jahren veranstalten wir in den Sommerferien das CAMP MUSIC. Selbstverständlich finden Ihre Kinder auch passende Möglichkeiten in unserer Tanzabteilung. Kindertanz, Ballett und Happy Dancing heißen die Angebote für junge Tänzerinnen und Tänzer.

Fragen Sie gerne nach den konkreten Terminen und Angeboten.





Tasteninstrumente



Saiten, Pfeifen, Hämmer, Dämpfer, Pedale, Digitaldisplays und unzählige große und kleine Teile sind in verschiedenen Tasteninstrumenten verbaut. Die Kirchenorgel, das Klavier, ein Akkordeon oder ein Keyboard sind populäre Instrumente, die durch das Drücken von weißen und schwarzen Tasten zum Klingen gebracht werden.

Historische Tasteninstrumente wie das Cembalo sind über 600 Jahre alt. Moderne Keyboards sind digital und haben eine USB- oder Bluetooth-Schnittstelle. Je nach Instrument und persönlicher Körpergröße können Kinder zwischen 6 – 8 Jahren mit dem Erlernen von Klavier, Keyboard oder Akkordeon beginnen. Klassische Kompositionen, Volkslieder oder aktuelle Songs aus verschiedenen Musikstilen sind Bestandteile eines modernen Musikunterrichts. Der Einsatz von Software und Apps kann den Unterricht prima ergänzen. Das haptische Drücken der Tasten mit den Fingern ist jedoch unersetzlich.



Blechblasinstrumente



Das Rohr der meisten Blechblasinstrumente wird aufgewickelt, wäre das nicht so, hätte beispielsweise die Tuba eine Länge von fast sechs Metern. Zu den bekanntesten Blechblasinstrumenten zählen die Trompete, das Waldhorn, die Posaune und die Tuba. Flügelhorn, Parforcehorn und Euphonium sind beispielhafte Varianten der bekannten

Blechblasinstrumente, die sich in Aussehen, Größe und Tonumfang unterscheiden. Die Spielweise aller Blechblasinstrumente ist jedoch nahezu identisch. Der Ton entsteht durch das Vibrieren der Lippen am trichterförmigen Mundstück. Das Instrument formt den Ton und seinen charakteristischen Klang. Durch eine veränderte Lippenspannung, mit dem Auszug bei der Posaune oder dem Drücken der Ventile, z. B. beim Horn, wird die Tonhöhe verändert. Schließlich wird durch das Gehör kontrolliert, ob die Melodie passend klingt. Blechblasinstrumente sind vor allem in Orchestern für ein mehrstimmiges Zusammenspiel gefragt. Einige namhafte Jazz- oder Kirchenmusiker*innen, spielen mit ihren Combos oder sind solistisch in internationalen Konzerthäusern auf Weltklassenniveau zu hören. Trompete, Horn, Posaune und die »kleine« Tuba – das Euphonium, können Kinder schon ab 7 – 8 Jahren lernen. Einfache Atemübungen und kurze Melodien machen den Einstieg besonders leicht. Die Koordination zwischen Mund, Fingern und Gehör schult nicht nur das Spielen des Instruments, sondern auch die Konzentrationsfähigkeit.



Holzblasinstrumente



Glänzendes Metall, eine Flöte aus Silber oder ein Korpus aus schwarzem Kunststoff. Das sollen Holzblasinstrumente sein? Ja! Denn das Mundstück ist entscheidend. Blockflöte, Klarinette, Saxophon und Querflöte sind die bekanntesten Holzblasinstrumente. Während die Blockflöte gänzlich aus Holz gefertigt sein sollte, ist es beim Saxophon und der Klarinette

das schwingende Blättchen im Mundstück, was es zum Holzblasinstrument macht. Die Querflöte wurde traditionell aus Holz gebaut, besteht heute jedoch meist aus verschiedenen Metalllegierungen. Bei Holzblasinstrumenten wird der Ton durch das Brechen bzw. das Schwingen des Luftstroms im Mundstück erzeugt. Die Instrumente selbst haben mehrere Löcher oder Öffnungen, die durch das Öffnen und Verschließen mit den Fingern oder einer Klappenmechanik sämtliche Tonleitern spielbar machen. Alle Holzblasinstrumente gibt es in verschiedenen Größen und Stimmungen, so dass bereits Kinder im Grundschulalter spielend mit dem Lernen beginnen können.

Holzbläser*innen sind in vielen Orchestern, Jazzbands oder Spielmannszügen gern gesehene Instrumentalisten.

Zupfinstrumente



Schwingende und klingende Saiten, die mit den Fingern gezupft werden, sind unerlässlich bei der Gitarre und beim Bass. Der Ton einer schwingenden Saite wird durch den Korpus des Instruments oder elektronisch verstärkt. Ob man sich für ein akustisches Instrument oder eine elektrische Variante entscheidet, liegt vor allem am persönlichen Geschmack

und am Musikstil, den man gerne lernen möchte. Kinder im Grundschulalter beginnen meistens mit dem Lernen einer akustischen Gitarre in einer angepassten Größe. Auch die E-Gitarre und der elektrische Bass sind beliebte Saiteninstrumente für Anfänger*innen.

Weitere Saiteninstrumente sind z. B. die Mandoline, eine Laute oder die Ukulele. Zu den folkloristischen Saiteninstrumenten zählen u. a. das Hackbrett, die Zither, ein Banjo, eine Bouzouki oder Bağlama. Die Harfe ist ein großes Saiteninstrument im Symphonieorchester oder der klassischen Kammermusik. Saiteninstrumente werden meist im Einzelunterricht erlernt. Mit ein bisschen Erfahrung können Kinder und Jugendliche in Bands und kleinen Gruppen gemeinsam musizieren.



Streichinstrumente



In einem großen Streichorchester können über hundert Musiker*innen spielen. Die Saiten eines Streichinstruments werden mit einem Bogen gestrichen und so zum Schwingen gebracht. Die Violine (Geige) ist das kleinste Streichinstrument. Die Viola (Bratsche) ist nur ein wenig größer. Beide spielen eher hohe Töne und werden mit Schulter und Kinn gehalten.

Das Violoncello, kurz: »Cello«, ist schon deutlich größer und hat den größten Tonumfang aller Streichinstrumente. Es steht mit einem sog. Stachel auf dem Boden und wird im Sitzen gespielt. Der Kontrabass ist mit Abstand das größte Streichinstrument. Seine Töne klingen in der tiefen Tonlage, um ihn gut spielen zu können, muss man stehen. Kinder können bereits in sehr jungen Jahren mit dem Unterricht auf der Violine, der Viola und dem Cello beginnen. Für das Erlernen des Kontrabasses braucht es eine gewisse Körpergröße, auch wenn es extra kleine Bässe gibt. Alle vier Instrumente sind nicht nur in der klassischen Musik beheimatet, sondern auch in folkloristischen Musikstilen z. B. als »Fidel« bekannt. Das Lernen von Violine, Viola, Cello und Kontrabass schult insbesondere das Gehör und die Feinmotorik, da die Finger besonders sensibel die passenden Töne finden müssen.

Schlaginstrumente



Percussion, Schlagwerk und Schlagzeug sind die drei Hauptgruppen, in denen Rhythmusinstrumente eingeteilt werden, wobei die Grenzen häufig fließend sind. Schlaginstrumente sind vor allem für den Rhythmus zuständig. Es gibt weltweit unzählige verschiedene Trommeln, Rasseln, Becken und andere Klangobjekte – jedoch alle mit einer großen

Gemeinsamkeit: Die Klänge werden durch das Anschlagen der Instrumente erzeugt.

Das Schlagzeug ist die typische Zusammenstellung von Trommeln und Becken, welches von einer Person gespielt werden kann. Das klassische Schlagwerk umfasst große und kleine Trommeln, Stabspiele wie beispielsweise das Xylophon oder Glockenspiel sowie Becken, Kesselpauken, Röhrenglocken und weitere besondere Rhythmusinstrumente, die meist im Orchester von mehreren Schlagwerkerinnen und Schlagwerkern bedient werden.

Die Bezeichnung Percussion-Instrumente steht für weltliche und zumeist traditionelle Rhythmusinstrumente aus verschiedenen Ländern und Kulturkreisen. Congas, Bongos, Djembés und Cajons sind bekannte Handtrommeln.

Darabouka, Riq und Taiko hingegen sind hierzulande noch eher unbekannt.

Das Erlernen einer Trommel, eines Schlagzeugs oder zum Beispiel eines Xylophons ist für Kinder ab der ersten Klasse gut möglich. Im Gruppenunterricht macht das Trommeln für kleine und Große richtig Spaß.

Alle Schlaginstrumente kann man wunderbar im Einzelunterricht lernen und mit ein bisschen Übung in einer Band oder einem Ensemble spielen.





Gesangsunterricht

Das natürlichste und sicherlich persönlichste »Instrument« ist die eigene Stimme. Singen lernen kann wirklich jeder und jede, sofern die Stimme nicht beeinträchtigt ist. Ob klassischer Gesang oder Musical-Gesang, ob Rock-, Pop- oder Jazz-Vocals, jeder Musikstil hat seine eigene stimmliche Klangfarbe. Im Unterricht für Gesang geht es darum, den persönlichen Klang der Stimme zu erkennen, zu schulen und die eigene, individuelle Stimme entsprechend klingen zu lassen.

Weitere Elemente des Unterrichts sind Atemtechnik, Stimm-bildung, Artikulation und Intonation. Lieder werden erarbeitet und anschließend in der bevorzugten Tonlage begleitet. Eigene gesangliche Stärken werden erkannt, herausgearbeitet und gefördert.

Übungen zum richtigen Einsingen und zur Schulung der Stimme sind ebenso Inhalt, wie die Vermittlung von Noten- und Harmonielehre. Einige Menschen mögen es gerne im Chor zu singen, andere treten lieber solistisch in Erscheinung. Ein moderner Gesangsunterricht ist die optimale Vorbereitung für eine kleine oder große Karriere, um mit Freude und Spaß singen zu können.





Ensembles



Das gemeinsame Musizieren in einem Ensemble ist ein wesentlicher Aspekt der Instrumentalausbildung und eigentlich die logische Konsequenz, wenn ein Instrument gelernt wird. Ob es der Musikverein, die Rock- und Popband, ein Chor oder das klassische Orchester ist, liegt vor allem am persönlichen Geschmack und der Wahl des Instruments.

In einer Gruppe mit unterschiedlichen Instrumenten zu musizieren ist ein besonderes Erlebnis und trägt zur Entwicklung sozialer Kompetenzen bei. Das Singen im Chor oder Vokalensemble bereitet viel Freude und ist gesundheitsfördernd. An der Musikschule gibt es verschiedene Möglichkeiten gemeinsam Musik zu machen. Konkrete Angebote und weitere Infos zu den Ensembles stellen wir auf der Website der Musikschule bereit.

Trommelgruppe

Von Afrika nach Südamerika und über die Karibik nach Nordamerika und Europa. So weltumspannend könnte man das Rhythmus-Repertoire unserer Trommelgruppe beschreiben.

Proben: Mo. abends in Ochtrup

Schülerband

... one, two, three, four ... und los geht's in der Rock- und Popband für Jugendliche und junge Erwachsene. E-Gitarre, E-Bass, Keyboard, Schlagzeug und Gesang ist die Besetzung, um deine Lieblingssongs zu performen.

Proben: Mo. abends in Ochtrup

Akkordeonorchester

Gemeinsam werden Klassiker und Gassenhauer aus den unterschiedlichsten Genres geprobt und vorgetragen. Das typische Klangvolumen dieses Orchesters ist beeindruckend, mitreißend und fordert die Zuhörer nicht selten zum Tanz.

Proben: Di. abends in Ochtrup

Ukulele-Band

Schnell mal ein Kinderlied begleiten oder einen Hit im hawaiianischen Style schmettern. Die Ukulele ist ein Saiteninstrument, sieht aus wie eine Mini-Gitarre und ist echt einfach zu lernen.

Proben: Di. abends in Ochtrup

Vocal-Ensemble

Oldies, Klassiker, Evergreens und moderne Songs, hier ist für jede und jeden etwas dabei. Gemeinsam werden bekannte Lieder »geschmettert«. Spaß und Leidenschaft am gemeinsamen Singen, sollen im Vordergrund stehen.

Proben: Mi. abends in Ochtrup

Ensemble Papageno

Das junge Orchester für Kinder und Teenies. Mit Geige oder Cello, Gitarre oder Bass, Blockflöte, Klarinette, Saxophon oder Querflöte. Einfache klassische Kompositionen und Spaßlieder werden gemeinsam geübt.

Proben: Sa. nachmittags in Ochtrup



Tanz und Ballett

Ein allgemeines Angebot für Kinder ab drei Jahren ist Kindertanz. Auch die Ballettabteilung kann von Kindern ab drei Jahren besucht werden. Bewegungsspiele, altersgerechte Choreographien und Gruppentänze stehen hier im Vordergrund. Mit diesen Grundlagen können die Kinder später in die altersgerechte Ballettgruppe wechseln oder die Tanzgruppen beim »Happy Dancing« besuchen. Das klassische Ballett wird nach den Richtlinien der Royal Academy of Dance/London (RAD) angeboten. Erfahrene Tänzer*innen können an Prüfungen teilnehmen und entsprechende Zertifikate erlangen.

Happy Dancing ist ein bunter Mix aus Hip Hop, Jazzdance sowie Videoclip-Dancing und weiteren modernen Tanzstilen. Egal welche tänzerische Laufbahn die Schüler*innen wählen, ein Einstieg in die entsprechende Altersklasse ist jederzeit möglich. Die einzelnen Tanzgruppen sind nach Alter und Fortschritt gestaffelt, auch für Erwachsene gibt es mehrere Gruppen.

Kindertanz

Ochtrup

Mo./Di. nachmittags

Happy Dancing

Neuenkirchen

Mo./Di./Mi. nachmittags

Wettringen

Mo./Mi. nachmittags

Di. abends für Erwachsene

Ballettunterricht

Ochtrup

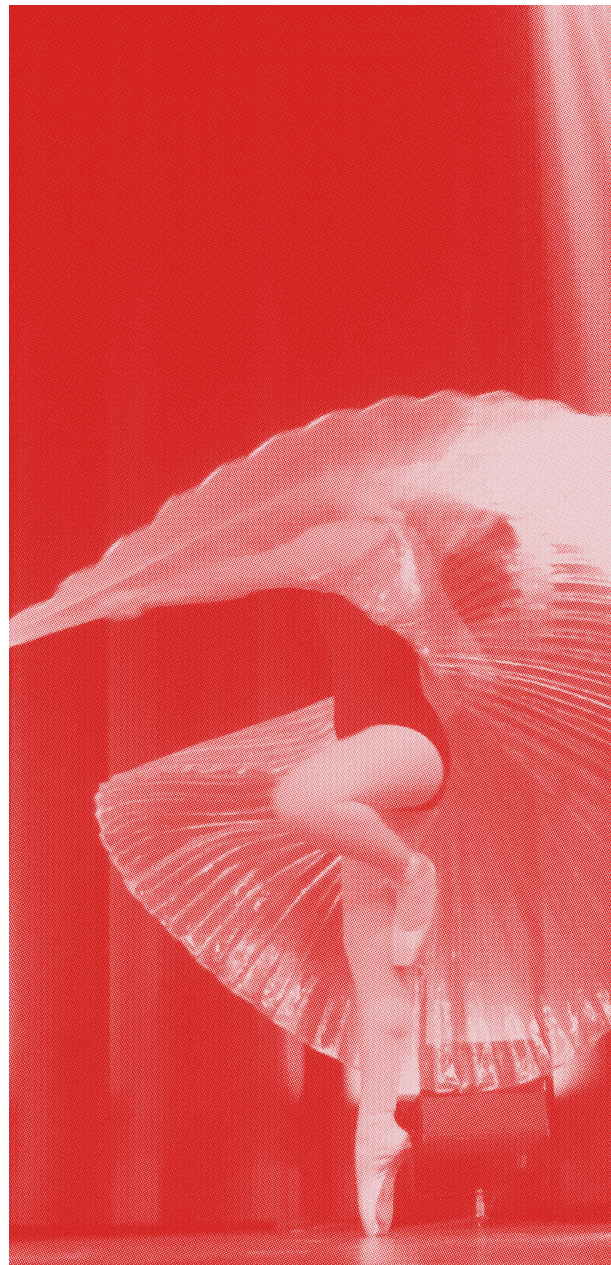
Di. abends für Fortgeschrittene

Do. nachmittags und abends für Erwachsene

Fr. nachmittags

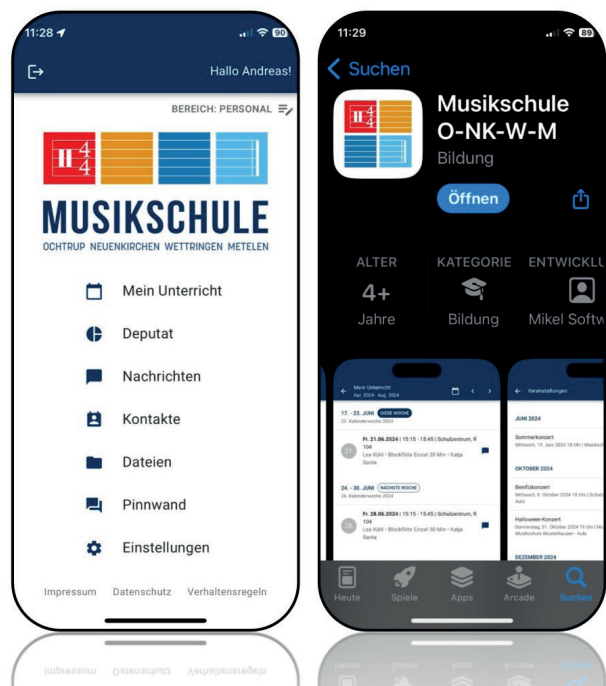
Neuenkirchen

Do. nachmittags



SCHON?? INSTALLIERT

DIE NEUE APP DER MUSIKSCHULE



Android



i-OS

Gebühren

Bei den Gebühren handelt es sich um monatliche Beiträge, der Unterricht wird wöchentlich während der Schulzeit erteilt. Für Teilnehmer mit Wohnort außerhalb des Zweckverbandsgebietes erhöht sich der monatlich fällige Gesamtbetrag vor Abzug etwaiger Ermäßigungen um 20 %.

Auszug aus der Gebührensatzung, gültig ab dem 01.01.2025.

	ZEIT in Min.	GEBÜHR bis 25 J.	GEBÜHR ab 25 J.
ELEMENTARUNTERRICHT			
6 – 9 Teilnehmer	45	20,00 €	–
10 – 15 Teilnehmer	60	20,00 €	–
INSTRUMENTALUNTERRICHT			
Einzelunterricht	30	47,50 €	56,50 €
Einzelunterricht	45	70,50 €	84,50 €
GRUPPENUNTERRICHT			
2 Teilnehmer	45	40,50 €	49,00 €
3 Teilnehmer	45	32,00 €	38,00 €
4 Teilnehmer	45	27,50 €	33,00 €
5 Teilnehmer	45	26,50 €	31,50 €
ab 6 Teilnehmer	45	22,00 €	26,50 €
ERGÄNZUNGSUNTERRICHT (z. B. Orchester, Band, Ensemble, Chor o.ä.)			
Musikschüler	45	7,00 €	9,00 €
	60	10,00 €	12,00 €
	90	13,00 €	15,00 €
Nichtmusikschüler	45	10,00 €	12,00 €
	60	15,00 €	18,00 €
	90	20,00 €	24,00 €
TANZUNTERRICHT			
10 – 15 Teilnehmer	60	20,00 €	24,00 €
10 – 15 Teilnehmer	90	30,00 €	36,00 €
KOOPERATIONEN			
	45	121,00 €	–
	60	160,00 €	–
	90	242,00 €	–

Ermäßigungen

Familien- und Mehrfachermäßigung wird ohne Antrag gewährt. Für die 2. Belegung werden 10 %; für die 3. Belegung 15 %; für die 4. Belegung 20 %; für die 5. Belegung 25 %; ab der 6. Belegung 30 % auf die Gesamtteilnehmergebühr je Zahlungspflichtigen gewährt. Ergänzungsfächer sowie Workshops sind von der Ermäßigung ausgenommen. Gegen Vorlage eines entsprechenden Bescheides, werden 30 % Sozialermäßigung gewährt. Der Anspruch auf Sozialermäßigung besteht für die Dauer des Bescheidungszeitraums. Im Ausnahmefall notwendig werdende Sonderregelungen, die von der vorgenannten Regelung abweichen, trifft die Verbandsvorsteher/in. Die Ermäßigung bei Studien vorbereitender Ausbildung beträgt 50 %. Weitere Ermäßigungsgründe können nicht geltend gemacht werden. Mit dem Schüler bzw. dem Erziehungsberechtigten wird eine Vereinbarung geschlossen. Liegen mehrere Ermäßigungsgründe vor, wird in folgender Reihenfolge ermäßigt: Sozialermäßigung, Kapellenrabatt und Familien- und/oder Mehrfachermäßigung, Bildungsgutschein.

Anmeldung

Anmeldung, Abmeldung und Ummeldung bedürfen der Schriftform und sind an die Geschäftsstelle des Musikschulzweckverbandes zu richten. Bei minderjährigen Teilnehmern ist die schriftliche Zustimmung der gesetzlichen Vertreter notwendig. Sämtliche Dokumente z. B. Gebührenbescheide, An- und Abmeldebestätigungen etc. werden nur noch per E-Mail versandt.

Unterricht

Ein Recht auf Annahme, Erteilung des Unterrichts in einer bestimmten Unterrichtsstätte oder Unterrichtsform sowie auf Einteilung zu einer bestimmten Lehrkraft und/oder eines gewünschten Unterrichtstermins besteht nicht. Neuanmeldungen sind nur über die Geschäftsstelle der Musikschule möglich. Der Unterricht startet zu Beginn eines Monats, sofern eine Gruppe, eine Lehrkraft und ein Raum zur Verfügung stehen. Über den Unterrichtsbeginn werden die Schüler/innen von der Geschäftsstelle in der Regel schriftlich benachrichtigt.

Fern-/Präsenzunterricht

In besonderen Fällen (z. B. bei flächendeckenden Schulschließungen oder im individuellen Einzelfall) kann ein gebührenpflichtiger Fernunterricht zwischen Schüler und Lehrer vereinbart werden. Sofern die Einwilligung des Zahlungspflichtigen vorliegt, die technischen Möglichkeiten beidseitig und zufriedenstellend vorhanden sind und der Fernunterricht nur ergänzend oder ausnahmsweise genutzt wird. Ein Präsenzunterricht ist der Regelfall.

Unterrichtszeiten

Das Schuljahr des Musikschulzweckverbandes ist das Kalenderjahr. Die Ferien- und Feiertagsordnung der allgemeinbildenden Schulen gilt auch für den Musikschulzweckverband. Es besteht lediglich Anspruch auf die vereinbarten wöchentlichen Unterrichtseinheiten/gebuchten Kurse und Veranstaltungen sofern diese wie geplant stattfinden. Zusätzliche Leistungen der Dozenten außerhalb dieser sind Serviceleistungen auf die kein Anspruch besteht und welche zusätzlich abgerechnet werden können.

Zahlungspflicht und Fälligkeit

Zur Zahlung der Gebühren sind die Schüler, bei Minderjährigen deren Erziehungsberechtigte, verpflichtet. Im letzten Fall haften sie als Gesamtschuldner. Die Musikschulgebühren sind Jahresgebühren und monatlich im Nachhinein zu entrichten. Sie werden durch Bescheid erhoben. Da es sich um Jahresbeiträge auf der Basis von 12 Monaten handelt, sind die Musikschulgebühren auch in den Ferien und für Feiertage zu entrichten. Die Gebühren müssen auch bei Abwesenheit des Schülers gezahlt werden. Scheidet ein Schüler vorzeitig aus, sind die Gebühren bis zum Ende des jeweiligen Quartals zu zahlen. Über Ausnahmen in Härtefällen entscheidet die Verbandsvorsteherin. Aus pädagogischen und unterrichtstechnischen Gründen können Schüler in andere Gruppen oder zum Einzelunterricht eingeteilt werden. Ab diesem Zeitpunkt ist die, für diese Gruppe bzw. für den Einzelunterricht zu zahlende Gebühr zu entrichten. Es besteht ein Sonderkündigungsrecht. Nach Vollendung des 24. Lebensjahres wird die Gebühr automatisch auf Erwachsenentarif umgestellt.

Einzel- und Gruppenunterricht

Die Entscheidung zwischen Einzel- oder Gruppenunterricht sollte in erster Line aus Sicht des Lernerfolges gesehen werden. Bei Gruppeneinteilungen legen wir Wert auf gleichaltrige Gruppenstrukturen, d. h. Alter und Leistungsvermögen der Kinder sollten möglichst gleich sein, um eine Stabilität in der Gruppe zu erreichen. Das bedeutet, dass nicht immer sofort mit dem Unterricht begonnen werden kann. Im Gruppenunterricht können sich die Kinder gegenseitig fördern, motivieren und soziale Kompetenzen ausbauen. Im Einzelunterricht kann der Lehrer individuell auf die Möglichkeiten seines Schülers/seiner Schülerin eingehen. Die Notwendigkeit von Einzelunterricht ergibt sich unter Umständen aus der Wahl des Instruments (z. B. Klavier und Schlagzeug) oder aus dem unterschiedlichen Leistungsniveau einer bestehenden Gruppe.

Leihinstrumente

Die Leihfrist beträgt ein Jahr. Eine Verlängerung ist möglich.

Gruppe I: 5,00 € monatlich
Alt-, Tenor- und Bassblockflöte, Verstärker, Snare-Drums, Bongos

Gruppe II: 8,00 € monatlich
Akkordeon, Gitarre, Trompete, Keyboard

Gruppe III: 10,00 € monatlich
alle übrigen Instrumente

Tipps zum Kauf eines Instrumentes

Die Größe des Instrumentes sollte zur Größe des Schülers passen. Lassen Sie sich in einem Fachgeschäft und von unseren Dozentinnen und Dozenten beraten. Eine robuste Tasche (Koffer, Case) schützt das Instrument und gehört unbedingt dazu. Eine häufige Ursache für Schäden an den Instrumenten ist der unsachgemäße Transport. Weiteres Zubehör können Notenheft, Bleistift, Radiergummi, Notenständer sowie Verbrauchsmaterialien oder Pflegemittel sein.

Unterrichtsausfall

Fällt der Unterricht wegen Abwesenheit des/der Dozenten/innen aus, erfolgt in der Regel eine telefonische/schriftliche Benachrichtigung. Dennoch sollten Sie auf einen möglichen Aushang an der Unterrichtsstätte achten. Deshalb informieren Sie sich bitte, ob der/die Dozent/in am Unterrichtsort ist. Stunden, die aufgrund des Fehlens des/der Dozenten/innen ausfallen, können von der Lehrkraft nachgeholt werden, Termine werden ggf. individuell vereinbart. Ist ein Nachholtermin seitens der Lehrkraft oder des Schülers nicht möglich, wird die Unterrichtsgebühr anteilig erstattet. Bei Unterrichtsversäumnissen von Seiten der/des Schülerin/Schülers besteht kein Anspruch auf einen Nachholtermin oder eine Erstattung.

Aufsicht

Eine Aufsichtspflicht der Lehrkräfte über die Musikschüler/innen besteht nur während des Unterrichtes im vorgesehenen Unterrichtsraum. Schicken Sie Ihre Kinder bitte so zum Unterricht, dass die Aufenthaltszeit vor und nach dem Unterricht höchstens fünf Minuten beträgt.

Haftung

Bei Unfällen der Schüler während der Unterrichtszeit und auf dem direkten Hin- und Rückweg zum Unterrichtsort sind die Schüler über eine Schülerunfallversicherung versichert. Sachschäden sind nicht versichert.

Kündigung

Eine Kündigung des Unterrichts von Seiten des Schülers ist nur zum Quartalsende möglich. Die Abmeldung muss schriftlich und sechs Wochen vor Quartalsende in der Geschäftsstelle der Musikschule eingehen. Der erste Monat ist eine Probezeit und kann entgegen der vorstehenden Regelung bis zum Ablauf dieser, gekündigt werden. Der Probemonat ist gebührenpflichtig. Abmeldungen per E-Mail sind nur nach schriftlicher Bestätigung gültig. Eine nur gegenüber dem Dozenten erklärte Abmeldung gilt als nicht gegeben. Der Wechsel zu einem anderen Kursangebot ist möglich.



Widerrufsrecht/Widerrufsbelehrung

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 i.V.m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB i.V.m. Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Der Widerruf ist zu richten an:

Musikschule, Winkelstraße 1, 48607 Ochtrup

Fax: 02553 939825 • E-Mail: info@musikschule-ochtrup.de

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurück zu gewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang. Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Datenschutzbestimmungen/ Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Der Musikschulzweckverband der Stadt Ochtrup und der Gemeinden Neuenkirchen, Wettringen und Metelen (nachfolgend „Musikschule“ oder „wir“ genannt) ist verantwortlich im Sinne des Datenschutzrechts.

Anmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, um bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Änderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung der Musikschulgebühr anderweitig veranlassen. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Dozenten/Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Unterrichts/Kurses weiter.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an

einen andere Behörde zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die Musikschule die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung der Gebühr bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der Musikschule gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren. Für Fragen steht Ihnen unser Datenschutzbeauftragter/unsere Datenschutzbeauftragte zur Verfügung.

WWW.MUSIKSCHULE-UCHTRUP.DE
WWW.MUSIKSCHULE-NEUENKIRCHEN.DE
WWW.MUSIKSCHULE-WETTRINGEN.DE
WWW.MUSIKSCHULE-METELN.DE

A

AGB VHS/AGB MS	141, 181
Angelschein (Sportfischerprüfung)	86
Anmeldung Musikschule	157, 181
An-/Abmeldung Volkshochschule	5, 142
Anwendungen/Programme	109
Aqua-Fitness	88
Anmeldekarten	193

B

Babysitter-Diplom	24
Balkonkraftwerke	25
Berufsberatung	8, 114
Blechblasinstrumente	169
Bogenschießen	84

C

Camp Music	164
------------	-----

D

Datenschutz VHS, MS	145, 186
Deutsch als Fremdsprache	94
Digitalkooperationen	28, 118

E

Einbürgerungstest	95
Elementarunterricht, Musikschule	166
Elterntraining	68
Englisch	97
Energiewende	25
Ensembles	176
Entspannung, verschiedene Verfahren	62
EPQ – Train The Trainer	14
EXCEL 2016	110

F

Ferienprogramm, Bogenschießen	85
Ferienprogramm, Breakdance	81
Ferienprogramm, Flamenco	81
Ferienprogramm, Hula-Hoop	82
Ferienprogramm, Internet	112
Ferienprogramm, Musikschule	164
Ferienprogramm, Tastschreiben für Kids	113
Firmenschulungen	6
Französisch	103

G

Gebühren und Allgemeines, Musikschule	181
Gebühren und Allgemeines, Volkshochschule	141
Gesang	174
Geschäftsbedingungen VHS, MS	141, 181
Geschäftszeiten	1
Gesprächsrunde	51
Gymnastik	70

H

Hatha-Yoga	64
Herbstkonzert	165
Holzblasinstrumente	170
Hula-Hoop	82

I/J

Inhaltsverzeichnis VHS, MS	2, 156
Instrumentalunterricht	168
Integrationskurs	94
Italienisch	102

K

Kommunikation, Gesprächs- und Verhandlungsführung	116
Konzert, Schüler	165
Kreativität	47
Kursleiter werden, Volkshochschule	8
Kunst	47

L

Line Dance	79
Literatur, Online-Schreibwerkstatt	50

M

Musikalische Frühförderung	166
Musikschule, Philosophie	158

N/O

Niederländisch	102
Online-Kurse	28, 118

P

Pilates	75
Programme – Anwendungen	110

Q

Qigong 64

R

Rhetorik 115

S

Schlaginstrumente 173
Schreibwerkstatt, Online-Seminar 50
Schülerband 176
Silvesterlauf 85
Spanisch 105
Sportbootführerschein (Segelschein) 87
Sportfischerprüfung (Angelschein) 86
Sprachberatung 94
Streichinstrumente 172

T

Tabellenkalkulation EXCEL 2016 110
Tanz und Ballett 178
Tastensinstrumente 168
Tastschreiben 113
Teilnahmebedingungen VHS 142

U/V

vhs-wissen live (Online-Vorträge) 28
Vocal-Ensemble 177

W

Wassergymnastik, Aqua-Fitness 88
Weiterbildungsberatung 8
Wirtschaft/Ökonomie 16
WORD 2016 111

X/Y

Yoga 65

Z

Zupfinstrumente 171



**Gemeinsam engagiert
für unsere Region.**

Die neue Spendenplattform
für Vereine und Institutionen:

Heimatpower.de



Jetzt Infos abrufen
und von den
Fördermöglichkeiten
profitieren:



**Kreissparkasse
Steinfurt**

Volkshochschule

Geschäftsstelle
Winkelstraße 1
48607 Ochtrup

Tel.: 02553 9398-0
Fax: 02553 9398-25
info@vhs-ochtrup.de

www.vhs-ochtrup.de
www.vhs-neuenkirchen.de
www.vhs-wettringen.de
www.vhs-metelen.de

Musikschule

Geschäftsstelle
Winkelstraße 1
48607 Ochtrup

Tel.: 02553 9398-16
Fax: 02553 9398-25
info@musikschule-ochtrup.de

www.musikschule-ochtrup.de
www.musikschule-neuenkirchen.de
www.musikschule-wettringen.de
www.musikschule-metelen.de



Volkshochschule



Musikschule

