



Programm
2 | 2026
Anmeldung
ab 16. Juni

Wir werden

50 JAHRE

Lengerich | Tecklenburg | Ladbergen | Lienen | Lotte | Westerkappeln

Gemeinsam für unsere Zukunft etwas bewegen.

Wir beteiligen uns und gehen
voran: Mit Produkten, Dienst-
leistungen und Engagement
unterstützen wir die Menschen
und die Wirtschaft
in unserer Region.

Infos unter
[kssk-steinfurt.de/](https://kssk-steinfurt.de/nachhaltigkeit)
nachhaltigkeit



Weil's um mehr als Geld geht.



Kreissparkasse
Steinfurt



Träger / Ansprechpersonen / Geschäftsstelle

Träger:

VHS-Zweckverband für die Städte Lengerich und Tecklenburg sowie die Gemeinden Ladbergen, Lienen, Lotte und Westerkappeln.

Ansprechpersonen:

VHS-Direktorin:

**Fachbereiche Gesellschaft-Umwelt-Pädagogik,
Kultur und Kreativität sowie Sprachen**

Uta Jenschke.....05481 938813
.....ujenschke@vhs-lengerich.de

Pädagogische Mitarbeiterinnen:

Fachbereich Deutsch als Zweitsprache

Diana Tyutina.....05481 938815
.....dtyutina@vhs-lengerich.de

Fachbereiche Digitale Medien und Beruf,

Gesundheit-Fitness-Ernährung und Junge VHS

Valentina Beeck.....05481 938816
.....vbeeck@vhs-lengerich.de

Verwaltung:

Stellv. VHS-Direktor

Controlling/Finanz- und Rechnungswesen/Statistik

Frank Beermann.....05481 938814
.....fbeermann@vhs-lengerich.de

Anmeldung/Kursbetreuung/Entgeltabrechnung

Anja Berghaus 05481 938811
.....aberghaus@vhs-lengerich.de

Anmeldung/Kursbetreuung Integrationskurse

Jutta Dieckmann.....05481 938817
.....jdieckmann@vhs-lengerich.de

Anmeldung/Kursbetreuung/Layout

Sylvia Wagner.....05481 938812
.....swagner@vhs-lengerich.de

Verbandsvorsteher:

Björn Schilling
Bürgermeister der Stadt Lengerich

Stellvertreter:

Niklas Schulte
Bürgermeister der Gemeinde Westerkappeln

Vorsitzende*r der Verbandsversammlung:

Alexander Kühne

Stellvertreter*in:

Dominic Hoge

Geschäftsstelle:

Bahnhofstr. 106, 49525 Lengerich
Tel.: . 05481 93880
Fax: . 05481 7255
E-Mail: info@vhs-lengerich.de
Internet: www.vhs-lengerich.de

Geschäftszeiten:

Mo.: 8.30 -12.00 und 13.30 -17.00 Uhr
Di.: 8.30 -12.00 und 13.30 -17.00 Uhr
Mi.: 8.30 -12.00 Uhr
Do.: 8.30 -12.00 und 13.30 -17.00 Uhr
Fr.: 9.30 -12.00 Uhr
In den Schulferien NRW abweichend:
Montag - Freitag 9:00-12.00 Uhr

Bankverbindung:

VHS-Zweckverband Lengerich (Westfalen)
Kreissparkasse Lengerich
Swift / BIC: WELADED1LEN
IBAN: DE76 4015 4476 0000 0023 03



Inhaltsverzeichnis

Digitale Medien und Beruf



Weiterbildung auf Bestellung.....	12
Berufliche Orientierung.....	13
Tastschreiben.....	14
Online Banking und Künstliche Intelligenz.....	15
Medien und Kommunikation	18
Smartphone und Tablet.....	20
Offene Smartphone Sprechstunde	21
PC-Welt, Linux und KeePassXC.....	22
Offene EDV-Sprechstunde	25
Office	26
Digital kreativ	32
Fortbildungen für Kursleitungen	34

Gesellschaft-Umwelt-Pädagogik



Mit der VHS unterwegs	38
Bilderreisen.....	44
Kunst des 19./20. Jahrhunderts in Lotte	46
Geschichte, Politik und Zeitgeschehen.....	47
Natur, Umwelt und Nachhaltigkeit.....	50
Spiel des Jahres	51
Finanzen	54
Nachlass-Checkup.....	56

Kultur und Kreativität



Malen und Gestalten.....	58
Suminagashi und Origami	66
Zeichnen und bildlicher Ausdruck	67
Kreatives Handwerk.. ..	68
Fotografie	73
Literatur und Sprache	74
Orientalischer Tanz.....	76
Make-up	78

Gesundheit-Fitness-Ernährung



Abendvisite, Gesundheitsvorträge, Nahtour	80
Yoga	83

Reiki, Qi Gong und Tai-Chi-Chuan	90
Prävention und Entspannung	93
Resilienz und Selfcare.....	100
Workshops/Vorträge zum Thema Gesundheit.....	102
Aqua-Fitness/Wassergymnastik	104
Fitness, Schwangerschaftsgymnastik, Rückbildung	106
Gymnastik und Tanz im Sitzen/Biodanza.....	113
Gedächtnistraining	114
Golf.....	116
Klima und Ernährung.....	118
Kochen und Räuchern	122

Junge VHS



Kids mit Weitblick - Kinder-Uni	128
Angebote für Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre	131
Angebote für Familien.....	139
Angebote für Jugendliche ab 13 Jahren	142
Elternvorträge.....	146
Kooperationen mit Familienzentren	148

Deutsch und Integration



telc-Prüfungen A1, A2, B1 und B2.....	158
Einbürgerungstests	159

Sprachen



Sprachenberatung/Europ. Referenzrahmen	160
Englisch	162
Italienisch	166
Spanisch	168
Französisch	169
Schwedisch	170
Niederländisch und Polnisch	171

Teilnahmebedingungen	172
Widerrufsbelehrung, Datenschutz	174
Sepa-Lastschriftmandat.....	176



Veranstaltungsorte

Lengerich (PLZ: 49525):

Altes Rathaus, Rathausplatz 6
Art Studio, Gülsen Tazegül, Münsterstr. 27
AWO Kindervilla, Rahestr. 24
AWO Kita Am Brandteich, Am Brandteich 3
AWO Kita Münsterstraße, Münsterstr. 100
Digitallabor, Bahnhofstr. 43
Evang. Familienzentrum Hohne, Brahmsstr. 1
Gesamtschule Lengerich/Tecklenburg, Bahnhofstr. 114
Hallenbad, In den Rietboken 8
Haus Jona am Berg, Parkallee 10
Kindergarten Widum II, Hölderlinstr. 30
Kindertagesstätte FZ St. Margareta, Margarethenstr. 15
Kita Weltenbummler, Leharstr. 9
Natzan Packaging, Iburger Str. 240
Schule in der Widum, Hölderlinstr. 20
Stadtverwaltung Lengerich, Tecklenburger Str. 2/4
VHS-Haus, Bahnhofstr. 106

Tecklenburg (PLZ: 49545):

Familienzentrum Brochterbeck, Moorstr. 13
Gesamtschule Lengerich/Tecklenburg, Howesträßen 18
Golfclub Tecklenburger Land e.V., Wallenweg 24
Haus Hülshoff, Haus Hülshoff 1
Hotel Teutoburger Wald, Im Bocketal 2
Stiftshof Leeden, Stift 19
Teutoburger Waldschule, Standort Tecklenburg,
Walther-Borgstette-Str. 1
Naturschutzzentrum „Sägemühle“, Bahnhofstr. 73

Ladbergen (PLZ: 49549):

Begegnungsstätte Buddemeier, Dorfstr. 19
Ehem. Hauptschule, Jahnstr. 5
Ev. Familienzentrum Ladbergen Lenhartweg 4
Sporthalle III - Rottsporthalle, Auf dem Rott 10
Öffentliche Golfanlage, Hölterweg 8

Lienen (PLZ: 49536):

Alpakas am Teuto, Exheide 3
AWO Ortsverein, Hauptstr. 3
Evang. Familienzentrum Kattenvenne, Lindenallee 5
Familienzentrum Lienen, Merschweg 21
Hallenbad, Holperdorper Str. 37

Lotte (PLZ: 49504):

AWO Familienzentrum Lotte-Halen, Zum tiefen Reck 2a
AWO KiTa und Familienzentrum, Bachstr. 2
CJD Familienzentrum Lotte Kita Zauberwald,
Käte-Strobel-Straße 2,
DRK-Ortsverein Wersen-Büren, An d. Bringenburg 5
Familienzentrum Ev. Kindergarten Noah, Widum 5
Familienzentrum Ev. Kindergarten Wersen, Halener Str. 2
Familienzentrum „Kinderland Büren“, Amselweg 7
Gesamtschule Lotte/Westerkappeln, Standort Lotte,
Am Herrengarten 20
Haus Hehwerth, Bahnhofstr. 13
Kindertageseinrichtung „Kinderland“ Alt-Lotte,
Cappelner Str. 50
Kinderland Büren, Amselweg 7
RegenbogenKita & Familienzentrum Lotte-Büren,
Piesberger Weg 1
Roth-Lifestyle, Atterstr. 5

Westerkappeln (PLZ: 49492):

Evang. Kindergarten, Am Kapellenweg 87
Evang. Kindergarten Anne Frank, Kirchstr. 5
Gesamtschule Westerkappeln, Osnabrücker Str. 25
Golfclub Habichtswald e.V., Industriestr. 16
Reinhildis-Haus, Friedensstraße 11
Schulzentrum Westerkappeln, Osnabrücker Str. 21-25
VHS-Haus, Kreuzstr. 14

Die Veranstaltungsorte, die wir mit dem Bus anfahren, werden nicht aufgelistet.



Vorträge im Überblick - Eine Anmeldung ist erforderlich!

September

Dienstag, 01.09.2026 4031

18.00 Uhr, Lengerich, Haus Jona am Berg
Tipps und Information für die Pflege zu Hause
in Kooperation mit dem Hospiz-Verein Region
Lengerich e.V.
gebührenfrei

Mittwoch, 09.09.2026 1601

18.00 Uhr, Lotte, Haus Hehwerth
Social Media & Gesundheit –
Was macht Medienkonsum mit uns?
in Kooperation mit dem Verein Für Lotte e.V.
10,- EUR, ohne Ermäßigung

Montag, 14.09.2026 4003

18.30 Uhr, Ladbergen,
Begegnungsstätte Buddemeier
Hilfe bei Enddarmkrankungen
in Kooperation mit der Helios Klinik Lengerich
gebührenfrei

Mittwoch, 16.09.2026 5411

19.00 Uhr, Lengerich, VHS-Haus
Elternvortrag „So lernt es sich leichter“
10,- EUR, ohne Ermäßigung

Donnerstag, 17.09.2026 4821

17.00 Uhr, Lengerich, VHS-Haus
Entzündungshemmende Ernährung –
Gesundheit beginnt im Darm
14,50 EUR, ohne Ermäßigung

Dienstag, 22.09.2026 4811A

19.00 Uhr, Lengerich, VHS-Haus
Besonders gefährdet: Kinder in der Klimakrise
10,- EUR, ohne Ermäßigung

Donnerstag, 24.09.2026 4831

18.00 Uhr, Lengerich, VHS-Haus
Bewusst essen: Wie viel Verarbeitung
braucht unser Essen?
7,50 EUR, ohne Ermäßigung

Dienstag, 29.09.2026 5401

19.30 Uhr, ZOOM Meeting
ADHSstark: ADHS bei Schulkindern verstehen
und begleiten
Eltern-Talk am Abend
10,- EUR, ohne Ermäßigung

Mittwoch, 30.09.2026 4791A

19.00 Uhr, Lengerich, VHS-Haus
„Denk dich fit!“®: Gedächtnistraining
Ein Vortrag zur Einführung
10,- EUR, ohne Ermäßigung

Oktober

Dienstag, 06.10.2026 4011

18.30 Uhr, Lengerich, VHS-Haus
Psychische Gesundheit verstehen, stärken
und unterstützen
in Kooperation mit der LWL-Klinik Lengerich
gebührenfrei

Dienstag, 13.10.2026 4811B

19.00 Uhr, Lengerich, VHS-Haus,
Gesund bleiben - in Zeiten des Klimawandels
10,- EUR, ohne Ermäßigung

Mittwoch, 14.10.2026 2241

18.00 Uhr, Lengerich, VHS-Haus,
Hannah Arendt in der Perspektive der Gegenwart
Zum 120. Geburtstag der Philosophin und
politischen Theoretikerin
10,- EUR, ohne Ermäßigung

Dienstag, 27.10.2026 2311

18.30 Uhr, Lengerich, VHS-Haus,
Wohin mit den Gartenabfällen
Kreislaufwirtschaft im Garten mit Kompost,
Bokashi und Mulch
12,- EUR, ohne Ermäßigung



Vorträge im Überblick - Eine Anmeldung ist erforderlich!

November

Dienstag, 03.11.2026 4041

18.00 Uhr, Lengerich, Haus Jona am Berg
Sich selbst nicht vergessen – Selbstfürsorge
für Pflegendе dementiell Erkrankter
in Kooperation mit dem Hospiz-Verein Region
Lengerich e.V.
gebührenfrei

Dienstag, 03.11.2026 2201

19.00 Uhr, Lengerich, VHS-Haus
„Wunderbare Malerinnen“
Frida Kahlo: „Viva la vida!“ - Leben und Leiden,
Lieben und Malen.
Kunstgeschichtliche Bilder-Reise
10,- EUR, ohne Ermäßigung

Donnerstag, 05.11.2026 2531

18.30 Uhr, Lengerich, VHS-Haus
Nachlass-Checkup: Was Erben und Vermieter
jetzt wissen müssen
12,- EUR, ohne Ermäßigung

Dienstag, 10.11.2026 4811C

19.00 Uhr, Lengerich, VHS-Haus
Zukunft auf dem Teller
Ernährung als Schlüssel für Gesundheit und
Naturschutz
10,- EUR, ohne Ermäßigung

Donnerstag, 12.11.2026 4841

17.00 Uhr, Lengerich, VHS-Haus
Fasten – Neustart für Körper und Stoffwechsel
12,- EUR, ohne Ermäßigung

Donnerstag, 12.11.2026 4791C

19.00 Uhr, Lotte, DRK Ortsverein
Gedächtnistraining für Angehörige von Men-
schen mit Demenz
in Kooperation mit den Seniorenbeauftragten
der Gemeinden Lotte und Westerkappeln
11,- EUR, ohne Ermäßigung

Dienstag, 17.11.2026 4021

18.30 Uhr, Lengerich, VHS-Haus
Wenn die Knochen brüchig werden:
Ursachen, Diagnostik und Behandlung von
Osteoporose
in Kooperation mit der Helios Klinik Lengerich
gebührenfrei

Donnerstag, 19.11.2026 5421

19.00 Uhr, Lengerich, VHS-Haus
Elternvortrag: LRS - Wie komme ich in der
Schule leichter klar?
10,- EUR, ohne Ermäßigung

Freitag, 20.11.2026 2215

19.00 Uhr, Lotte, Haus Hehwerth
Die Kunst des 19./20. Jahrhunderts in der
Gemeinde Lotte
gebührenfrei

Dezember

Mittwoch, 02.12.2026 2211

19.00 Uhr, Lengerich, VHS-Haus
Rainer Maria Rilke:
Anlässlich des 100. Todestages
Leben und Zeit, Werk und Wirkung.
Ein literarischer Bilder-Vortrag
10,- EUR, ohne Ermäßigung

**Eine Anmeldung bei der VHS für die
Veranstaltungen ist erforderlich!
Es gibt keine Abendkasse!**



Kooperationen mit Familienzentren / Kindertagesstätten/ - gärten

Lengerich:

Familienzentrum Kindergarten Widum II
Hölderlinstr. 30, 49525 Lengerich

Evang. Kindergarten Widum I
Eichendorffstr. 16, 49525 Lengerich

Evang. Familienzentrum Hohne
Brahmstr. 1, 49525 Lengerich

Kindertagesstätte Familienzentrum St. Margareta
Margarethenstr. 15, 49525 Lengerich

AWO Kindervilla
Rahestr. 24, 49525 Lengerich

AWO Kita Am Brandteich
Am Brandteich 3, 49525 Lengerich

AWO Kita Münsterstraße
Münsterstr. 100, 49525 Lengerich

Kita Weltenbummler
Leharstr. 9, 49525 Lengerich

Tecklenburg:

Familienzentrum Brochterbeck
Moorstr. 13
49545 Tecklenburg-Brochterbeck

Ladbergen:

Evang. Familienzentrum Ladbergen
Lenhartzweg 4, 49549 Ladbergen

Lienen:

Familienzentrum Lienen
Merschweg 21, 49536 Lienen

Evang. Familienzentrum Kattenvenne
Lindenallee 5, 49536 Lienen

Lotte (Alt-Lotte, Büren, W

AWO-KiTa und Familienzentrum
Bachstr. 2, 49504 Lotte

Kindertageseinrichtung „Kinderland“ Alt-Lotte
Cappelner Str. 50, 49504 Lotte

Familienzentrum Evang. Kindergarten Noah
Widum 5, 49504 Lotte

Familienzentrum Evang. Kindergarten
Halenerstr. 2, 49504 Lotte-Wersen

Kinderland Lotte-Wersen
Mühlenbreite 18, 49504 Lotte-Wersen

CJD Familienzentrum Lotte Kita Zauberwald
Käte-Strobel-Straße 2, 49504 Lotte

RegenbogenKita & Familienzentrum Lotte-Büren
Piesberger Weg 1, 49504 Lotte

Familienzentrum „Kinderland Büren“
Amselweg 7, 49504 Lotte-Büren

AWO- Familienzentrum Lotte-Halen
Zum tiefen Reck 2a, 49504 Lotte-Halen

Westerkappeln:

Evang. Kindergarten Anne Frank
Kirchstraße 5, 49492 Westerkappeln

Evang. Kindergarten Westerkappeln
Am Kapellenweg 87, 49492 Westerkappeln



Kooperationspartner



Die Volkshochschule Lengerich/Westf. ist Mitglied im Landesverband der Volkshochschulen von Nordrhein-Westfalen.



Die Volkshochschule Lengerich/Westf. ist lizenziertes regionales Prüfungszentrum (The European Language Certificates).



Die Volkshochschule Lengerich/Westf. ist eine vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) anerkannte Einrichtung für Kurse und Lehrgänge im Rahmen des Zuwanderungsgesetzes.



Die Volkshochschule Lengerich/Westf. führt Deutschtests für Zuwanderer durch. Die Gesellschaft für Akademische Studienvorbereitung und Testentwicklung e.V. übernimmt im Auftrag des BAMF die Administration der Tests.



Die Volkshochschule Lengerich/Westf. ist zertifiziert nach Gütesiegel Weiterbildung.



Die Volkshochschule Lengerich/Westf. kooperiert mit dem BNE-Regionalzentrum Kreis Steinfurt bei den Themen Nachhaltigkeit und Umweltschutz.



„50 Jahre VHS Lengerich“

Unser Jubiläumsjahr schreitet voran, und es ist uns eine Freude, dieses zusammen mit den Bürger*innen des Zweckverbandes der VHS Lengerich, unseren Kursleitungen, Kooperationspartnern und Zweckverbandsmitgliedern zu begehen.

Anlässlich unseres 50-jährigen Bestehens baten wir vor einiger Zeit darum, uns **Ihren schönsten VHS-Moment mitzuteilen**, was uns wunderbare, interessante und wertschätzende Rückmeldungen zu unserer Arbeit und vor allem Einblicke in Ihre ganz persönlichen, nachwirkenden Erlebnisse bei uns bescherte:

Zu Anfang meines Ruhestandes bin ich durch die Presse auf Ihr Angebot „Führung im Modersohn Museum“ in Tecklenburg durch Herrn Schallenberg aufmerksam geworden. Es war wunderbar und für mich eine neue Erfahrung. Seitdem nehme ich gerne Ihr Angebot für die Kunstfreunde in Anspruch und bin immer wieder begeistert. Es bereichert mein Leben.

Ein Mütter- und Töchter-Projekt, zusammen mit der Astrid-Lindgren-Schule. Besonders die aktive Beteiligung der Mädchen mit Einwanderungsgeschichte hat mich beeindruckt.

Ich nehme seit 2003 an dem Kurs „Bodyworkout teil“, half mir nach einer Hüft-OP wieder fit zu werden. Und jetzt mit 65 Jahren fit zu bleiben. Mehrere der Teilnehmenden in dem Kurs sind schon lange dabei – Danke!

VHS ist für mich ein Ort des Lernens und der Begegnung. Seit den frühen 80er Jahren bin ich „Stammkundin“. Es gab nicht nur einen schönsten Moment: Familienthemen, Frauenthemen, Bewegungstraining uvm.. Ich bin sehr dankbar, dass es die VHS gibt!



Eine tolle Aktion, eigentlich ist die Teilnahme-karte „Mein schönster VHS-Moment“ viel zu klein für die vielen schönen Momente. Ich liebe die ‚Orientalischer-Tanz-Kurse‘, die Kursleiterin ist leidenschaftlich dabei, und dies überträgt sich auf alle. Man wird mit-genommen, es ist sehr familiär, voller Spaß, Wärme und Lebensfreude.

Wir hatten einen Firmen internen Kochkurs gebucht. Thema war „Kochen mit Schokolade“ - ein wirklich schönes Betriebs-event!

Als mein Mann sich für Yoga begeisterte! Der Yolates-Kurs mit der großartigen Kursleiterin hat ihn echt gepackt.

Der Deutschunterricht mit meinen Freundinnen und Lehrern. Sehr viel Freundlichkeit, Unterstützung, Respekt und Lachen, diese Zeit in der VHS werde ich nie vergessen!

Das nächste Highlight, zu dem wir Sie sehr herzlich einladen möchten, ist unser **Tag der offenen Tür am Samstag, 11. Juli von 10 -16 Uhr** im VHS-Haus Lengerich, Bahnhofstraße 106.

Es warten zahlreiche kostenfreie „Schnupper-Mitmachangebote“ auf Sie, Ihre Familie und Freunde. Das „Krokodil Theater Tecklenburg“ (unbedingt vorher zur Aufführung anmelden) ist da, und Sie können sizilianisches Streetfood und Bio-Eis genießen. Näheres entnehmen Sie bitte dem nachstehenden Programm.

Herzliche Grüße

Leiterin VHS Lengerich/Westfalen



Einzelangebote

Wann?	Was?	Wo?
10-10.15 Uhr	Ausstellungseröffnung der Kunst- und Kreativkurse	Cafeteria
10-10.45 Uhr	Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung Start um 10 Uhr	B24
10-12 Uhr	Mit der VR-Brille durch Paris spazieren	A22
10-12 Uhr	Leichtes Sommer-Augen-Make-up schminken	A24
10.15-13 Uhr	Postkarten bemalen mit Aquarell	A11
10.15-13 Uhr	Leinenbeutel kreativ stem- peln & Keramikuntersetzer bemalen verzieren	A11
10.45-11.30 Uhr	Glaskugelfotografie mit dem eigenen Smartphone Start um 10:45 Uhr	Draußen; Treffpunkt: Cafeteria
11-11.45 Uhr	„Funny Fingers“ Theater International für große und kleine Theater- freunde ab 4 Jahren (Krokodil Theater Tecklenburg) Start um 11 Uhr	A12
11.20-11.45 Uhr	Vorführung Orientalischer Tanz	B24
12-12.45 Uhr	Arabische Kalligraphie: Einführung Start um 12 Uhr	A22
13-13.45 Uhr	Arabische Kalligraphie: Praktische Anwendung Start um 13 Uhr	A22
13-16 Uhr	Eine Einführung in Bridge	A21
13-16 Uhr	Origami - Tiere und Blumen falten	A11
14-16 Uhr	Vorführung Glasperlenher- stellung	A11
14-15 Uhr	Von Null auf KI: Interaktiv die Grundlagen entdecken (Vortrag)	A22

Vorherige
Anmeldung!



„Funny Fingers“
Foto: Tamal Jebesen

Alle
Veranstaltungen sind
selbstverständlich kostenfrei.
Da es allerdings für die
Theatervorstellungen „Funny Fingers“
nur eine begrenzte Platzzahl gibt, bitten
wir Sie, sich hierfür schon
jetzt unter 05481-93880
anzumelden.

Wann?	Was?	Wo?
14 - 14.45 Uhr	Ruheinsel – Wohlfühlzeit: Entspannungseinheiten kennenlernen Start um 14 Uhr	B24
15-15.45 Uhr	„Funny Fingers“ Theater International für große und kleine Theater- freunde ab 4 Jahren (Krokodil Theater Tecklenburg) Start um 15 Uhr	A12
15-15.45 Uhr	Mit Yoga in Balance – Fingeryoga und Prana- yama (Atemübungen) im Sitzen. Sanfter Yoga-Schnupperkurs Start um 15 Uhr	B24

Vorherige
Anmeldung!



Ganztägige Angebote

Digi.Mobil – Digitalisierung hautnah erleben

Parkplatz

Ausstellung der Kunst- und Kreativkurse

Cafeteria und Flure

Demokratie. Spannend! - Mitmachaktion

Raum A21

BNE-Drehrad mit Quiz und kleinen Gewinnen

Raum A21

Filzen mit Schafwolle

Parkplatz, in Kooperation mit der ANTL

Spielwiese & Spielzimmer - Großspiele für Draußen und Gesellschaftsspiele entdecken

Wiese und/oder Raum A21 je nach Wetterlage

Spielmobil für Kinder und Familien

Parkplatz

InfoPoint Digitale Bildung

Raum A22

Achtsamkeitsübungen To Go

Raum B24

DIY Sonnenfänger basteln

Gartenhütte

Bio-Eis von Wurzeln & Hörner/Haus Hülshoff



Sizilianisches Streetfood vom Foodtruck



Diverse Getränke



Kurzfristige
Änderungen des
Programmes oder
der Räume sind
möglich.



„Weiterbildung auf Bestellung“

Als Ergänzung des bestehenden VHS-Programms bietet „Weiterbildung auf Bestellung“ die Möglichkeit, bedarfsorientiert individuell zugeschnittene Kurse, Workshops oder Vorträge durchzuführen.

Sie haben ein Unternehmen, leiten einen Verein, eine Schulklasse oder eine kleine Gruppe und möchten Ihre Mitarbeitenden, Vereinsmitglieder*innen, Schüler*innen oder Bekannten in einem speziellen Bereich qualifizieren bzw. sich gemeinsam qualifizieren lassen? Sprechen Sie uns gerne an!

Wir bieten eine breite Themenvielfalt an beruflichen Weiterbildungsangeboten:

- Sprachkurse
 - Business-Videokonferenzen auf Französisch
 - English for Presentations
 - Telephoning in English
 - Technical English at Work
 - Deutschsprachkurse für verschiedene Sprachniveaus und Berufsfelder
- Digitale Medien
 - KI-Kompetenzschulung orientiert am EU AI Act
 - iPad-Schulungen (z.B. „Das iPad als Dienstgerät“ oder „Interaktiver Unterricht am iPad für Lehrkräfte“)
 - EDV-Kurse (z.B. MS Word, Excel, Outlook)
- Diversity-Training: Vielfalt und Diversität im Unternehmen
- Gesundheitsförderung (z.B. Yoga, Stress- und Ressourcenmanagement)
- Konfliktklärung und Kommunikation
- Kollegiale Fallberatung - Einführung



Zum Ablauf:

1. Sie bestellen ein Bildungsangebot und wählen das Thema, die Gruppengröße, die Dauer und den Termin selbst.
2. Die VHS berät Sie bei der inhaltlichen und organisatorischen Gestaltung Ihres Kurses und kümmert sich um einen geeigneten Raum; auch Online-Konferenzräume stellen wir gerne zur Verfügung.
3. Sie zahlen die Gebühr und eventuelle Nebenkosten nach Vereinbarung mit der VHS im Nachgang der Veranstaltung.

Hinweis:

Einige dieser Kursinhalte finden Sie bereits zu festgelegten Terminen in unserem Regelprogramm siehe bspw. Kurse 1401 ff., 6171 ff. oder Angebote im Gesundheitsbereich.



Beruflich neu denken - Perspektiven entwickeln für Beruf & Karriere

Viele Menschen spüren im Berufsalltag, dass etwas nicht mehr richtig passt: Die Arbeit erfüllt nicht mehr, Motivation und Sinn gehen verloren oder der Wunsch nach Veränderung wird größer. Oft ist jedoch unklar, wie eine neue berufliche Perspektive aussehen kann.

In diesem Seminar geht es um die bewusste Auseinandersetzung mit der eigenen beruflichen Situation und die Entwicklung neuer Perspektiven. Statt schneller Lösungen stehen innere Klarheit, Selbstreflexion und Orientierung im Mittelpunkt. Sie nehmen sich Abstand vom Alltag, um Ihre berufliche Situation ehrlich zu betrachten.

Gemeinsam betrachten wir Ihre persönlichen Werte und Stärken. Sie reflektieren persönliche Überzeugungen und innere Muster, die Ihre beruflichen Entscheidungen beeinflussen, und entwickeln neue Sichtweisen auf Ihre beruflichen Möglichkeiten. Kreative Methoden unterstützen Sie dabei, Wünsche, Ziele und Zukunftsbilder greifbarer zu machen. Das Seminar bietet praktische Übungen, Austausch und Impulse für den nächsten Schritt Ihrer beruflichen Entwicklung.

1101 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Sa., 21.11.2026, 10.00 - 15.45 Uhr
37,- EUR, ermäßigt 28,- EUR
Mareike Hagenah-Scheibel



Schock Jobverlust - Mehr Stabilität & Klarheit für die Phase der Arbeitslosigkeit

Der aktuelle Arbeitsmarkt ist für viele Menschen herausfordernd. Arbeitsplätze verändern sich oder fallen weg, und nicht selten geraten Menschen unvorbereitet in die Situation der Arbeitslosigkeit. Ein Jobverlust kann dabei eine persönliche emotionale Herausforderung sein.

In diesem Seminar geht es um den inneren Umgang mit dieser belastenden Lebensphase. Statt Bewerbungsstrategien stehen innere Orientierung und Selbststärkung im Mittelpunkt. Wir beschäftigen uns mit Themen wie Stress und Resilienz und Sie bekommen Anregungen, mit den emotionalen Belastungen besser umzugehen.

Darauf aufbauend beschäftigen Sie sich mit Ihrer persönlichen Standortbestimmung, Ihren Werten sowie Ihren Kompetenzen und Stärken. In der Zielfarbe richten Sie den Blick nach vorn und entwickeln stimmige nächste Schritte für Ihre berufliche Orientierung.

Das Seminar bietet praktische Übungen, Austausch und Impulse und unterstützt Sie dabei, mehr innere Stabilität und Klarheit für diese Phase zu gewinnen.

Sie haben Interesse an einem kurzfristigen Termin? Melden Sie sich gerne und lassen sich auf unsere Interessentenliste setzen.

1111 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Fr., 27.11.2026, 9.00 - 14.45 Uhr
37,- EUR, ermäßigt 28,- EUR
Mareike Hagenah-Scheibel

Bitte beachten Sie, dass es sich bei den Seminaren um eine Bildungsveranstaltung und kein beratendes oder therapeutisches Angebot handelt.



Berufsberatung im Erwerbsleben

Kooperation der VHS Lengerich mit der
Bundesagentur für Arbeit



Bundesagentur für Arbeit



Rocco Thieme,
Bundesagentur für Arbeit

Zu folgenden Termin findet im VHS-Haus,
Bahnhofstr. 106 die Berufsberatung statt:

**Dienstags
zwischen 10.00 und 12.00 Uhr:**

16.06.2026
21.07.2026
18.08.2026
15.09.2026
20.10.2026
17.11.2026

Das Beratungsangebot umfasst:

- Berufliche Zukunftssicherung
- Neuorientierung und Weiterentwicklung
- Qualifizierung und Weiterbildung
- Beruflicher Wiedereinstieg
- Arbeitsmarktberatung
- Finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten

Das Angebot ist gebührenfrei!

Zur besseren Planbarkeit melden Sie sich
nach Möglichkeit an.

10-Finger-Tastschreiben

Die Computertastatur schnell und sicher bedienen zu können, ohne auf das Tastenfeld zu sehen, bringt Vorteile in Beruf, Schule und Alltag. Nicht nur, dass man sich ausschließlich auf den Inhalt der Aufgabe konzentrieren kann, man gewinnt auch an Geschwindigkeit und kann wesentlich stressfreier arbeiten. Anhand gezielter Schreib- und Konzentrationsübungen werden beide Gehirnhälften in den Lernprozess einbezogen und so wird in relativ kurzer Zeit ein erstaunliches Lernergebnis erzielt. Bei Bedarf kann in einem separat festzulegenden Termin eine zertifizierte Schreibprüfung abgelegt werden. Windows-Grundkenntnisse sind wünschenswert.

Auf freiwilliger Basis können Sie das Lehrbuch "Tastschreiben heute" zum Preis von 18,- EUR vor Ort von der Dozentin erwerben.

1121A Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106

Der Kurs besteht aus 2 Terminen:
Fr., 06.11.2026, 19.00 - 21.15 Uhr
Sa., 07.11.2026, 9.00 - 12.45 Uhr
62,50 EUR, ermäßigt 47,50 EUR
inkl. Teilnahmebescheinigung
Marion Brüning

Hinweis:

Computertastatur schnell
und sicher bedienen
Intensivkurs für Schule, Aus-
bildung und Studium in den
Herbstferien (Kurs 5301)



Tastschreibprüfung 10-Minuten-Abschrift nach den gültigen Bestimmungen

Sie haben die Möglichkeit, eine Tastschreibprüfung auf Basis einer 10-Minuten-Abschrift abzugeben. Die Prüfung dauert 90 Minuten. Ein Termin kann nach individueller Absprache im Anschluss an einen der Tastschreibkurse abgestimmt werden. Es werden die gültigen Prüfungsbedingungen zugrunde gelegt und bei erfolgreichem Abschluss ein Zertifikat erteilt. Es sind mindestens 880 Anschläge für eine erfolgreiche Ablegung der Prüfung zu erreichen. Die Note wird anhand der Fehler und der Anschläge ermittelt.

1121B Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
18,50 EUR, ohne Ermäßigung
inkl. Zertifikat
Marion Brüning

Online-Banking: Eine Einführung

In diesem Kurs erhalten Sie eine umfassende Einführung in das Online-Banking. Sie werden Schritt für Schritt durch die wichtigsten Verfahren geführt und es wird Ihnen anhand von Dummy Accounts (Übungskonten) gezeigt, wie Sie Ihre Bankgeschäfte online sicher abwickeln können.

Kursinhalte:

- Grundlagen und Vorteile des Online-Bankings
- Detaillierte Erklärung der verschiedenen Online-Banking-Verfahren und Sicherheitsmaßnahmen
- Praktische Übungen mit Dummy Accounts, um die Anwendung in einer sicheren Umgebung zu üben

Dieser Kurs ist ideal für Einsteigende, die noch keine oder wenig Erfahrung mit Online-Banking haben.

Bitte mitbringen: Eigener Laptop oder Tablet

1131 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Fr., 06.11.2026, 18.30 - 21.30 Uhr
31,- EUR, ermäßigt 23,50 EUR
Andreas Harder





Künstliche Intelligenz Ein Einblick in die Möglichkeiten

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Künstlichen Intelligenz! In unserem Kurs werden Sie lernen, welche Rolle KI im täglichen Leben spielt, welche Fähigkeiten sie bereits beherrscht und wie Sie diese Technologie praktisch und kreativ nutzen können. Sie werden erfahren, wie KI heute bereits in vielen Bereichen eingesetzt wird, von der Spracherkennung bis hin zur Bilderkennung. Ob ChatGPT oder Meta AI: Wir schauen uns verschiedene KI-Tools an. Sie werden lernen, wie KI uns im Alltag unterstützen kann, sei es bei der Erstellung von Texten, Planung von Routen oder bei der Suche nach dem nächsten Restaurant. Doch das ist nicht alles! Wir werden Ihnen auch kreative Einsatzmöglichkeiten von KI aufzeigen, wie zum Beispiel das Erstellen von digitalen Kunstwerken.

Hinweis: Dieser Informationstext wurde mit Hilfe von KI erstellt und vom Dozenten überarbeitet.

1141 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Fr., 16.10.2026, 18.30 - 21.30 Uhr
31,- EUR, ermäßigt 23,50 EUR
Andreas Harder



KI-Werkstatt Künstliche Intelligenz in der Praxis ausprobieren

Künstliche Intelligenz ist heute überall präsent - sie schreibt Texte, beantwortet Fragen, erstellt Bilder, hilft beim Übersetzen oder unterstützt im Alltag. Doch wie funktioniert das eigentlich, und was lässt sich damit konkret anfangen? In dieser interaktiven „KI-Werkstatt“ steht das praktische Ausprobieren im Mittelpunkt, ganz nach dem "Hands-on"-Prinzip: Sie sind aktiv an der Gestaltung des Seminars beteiligt, können eigene Fragen und Impulse einbringen und nähern sich dem Thema KI durch eigenes Ausprobieren "mit den eigenen Händen".

Gemeinsam werden verschiedene Anwendungen von Chatbots über Bildgeneratoren bis hin zu Tools, die im Beruf oder im Privatleben nützlich sein können, getestet. Dabei gibt es kurze, verständliche Einführungen zu den Grundlagen, anschauliche Beispiele und Raum für Austausch zu den gesammelten Erfahrungen.

Der Workshop lädt dazu ein, mit Neugier in die Welt der KI einzutauchen, die Möglichkeiten selbst zu erkunden und auch kritisch zu hinterfragen. Ziel ist es, KI nicht nur theoretisch zu verstehen, sondern sie direkt zu erleben - greifbar, alltagsnah und kreativ.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Besuch des Vortrags "KI - Ein Einblick in die Möglichkeiten" wird empfohlen, stellt aber keine Voraussetzung dar.

Ein eigener Laptop kann mitgebracht werden, ist aber für die Teilnahme nicht erforderlich.

1151 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Sa., 17.10.2026, 9.00 - 12.00 Uhr
31,- EUR, ermäßigt 23,50 EUR
Andreas Harder



Rund um KI - Helfer im Alltag

Künstliche Intelligenz dringt immer weiter in unser Leben. Viele Geräte werden darüber gesteuert, manches merkt man schon gar nicht mehr. Da in den letzten Jahren KI aber massentauglich geworden ist, steht die Frage im Raum, wie man mit KI den Alltag entspannen kann.

Der Kurs soll dazu dienen, verschiedene KI-Tools kennenzulernen. Zum Großteil kostenlos, um den Alltag zu erleichtern, zu bereichern oder auch zu entlasten. Im Fokus stehen dabei KI-Tools zur Entlastung von Arbeitsprozessen, aber auch zur kreativen Ideengestaltung, die sich mit analogen Mitteln kombinieren lassen.

KI wird hierbei im Kontext des Helfers gesehen, der einem Arbeit abnimmt, aber nicht die eigene Kontrolle verlieren lässt.

1161 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Mi., 25.11.2026, 18.00 - 21.00 Uhr
34,- EUR, ermäßigt 25,50 EUR
Christian Althoff

KI-Prompting: Künstliche Intelligenz effektiv steuern

Webinar

Künstliche Intelligenz kann beeindruckende Texte, Bilder und Lösungen generieren; doch nur mit den richtigen Prompts liefert sie wirklich präzise und hochwertige Ergebnisse. In diesem Kurs wird gezeigt, wie man KI effektiv steuert, indem man gezielt formulierte Eingaben verwendet.

Für das Webinar gibt es eine Durchführungsgarantie. Eine Anmeldung ist bis zu drei Werktage vor dem Seminar möglich.

1171 ZOOM Meeting (Online-Raum)
Di., 22.09.2026, 16.30 - 17.15 Uhr
18,- EUR, ohne Ermäßigung
Robin Weniger



KI-Protokolle: Künstliche Intelligenz als Helfer Webinar



Die manuelle Protokollerstellung kann zeitaufwendig und mühsam sein. Künstliche Intelligenz bietet effiziente Lösungen, um Besprechungen, Meetings und Gespräche automatisch zu erfassen und strukturiert zu dokumentieren. In diesem Workshop wird gezeigt, wie verschiedene KI-Tools zur Protokollerstellung genutzt werden können, um Zeit zu sparen und die Qualität der Notizen zu verbessern.

Für das Webinar gibt es eine Durchführungsgarantie. Eine Anmeldung ist bis zu drei Werktage vor dem Seminar möglich.

1181 ZOOM Meeting (Online-Raum)
Di., 10.11.2026, 16.30 - 17.15 Uhr
18,- EUR, ohne Ermäßigung
Robin Weniger



KI-Agenten Konzepte, Tools und Einsatz in der Praxis Webinar



KI-Agenten gelten als die nächste Entwicklungsstufe der Künstlichen Intelligenz. Sie beantworten nicht nur Fragen, sondern übernehmen auch eigenständig Aufgaben. Sie führen Recherche- prozesse durch, strukturieren Informationen und automatisieren wiederkehrende Tätigkeiten.

Mit KI-Agenten wird die Reiseplanung deutlich einfacher. In wenigen Minuten erhalten Sie maßgeschneiderte Vorschläge nach den eigenen Vorstellungen für Route, Unterkünfte und Aktivitäten inklusive Alternativen. KI-Assistenten können Sie außerdem bei der Auswahl eines passenden Smartphones unterstützen, indem die Agenten verschiedene Modelle anhand Ihrer Kriterien und Bedürfnisse vergleichen und Ihnen klare Empfehlungen geben. In diesem praxisorientierten Kurs erfahren Sie, was KI-Agenten sind, wie sie funktionieren und wie Sie sie sinnvoll in Ihrem Alltag oder Beruf einsetzen können. Anhand ausgewählter Tools wie ChatGPT und weiterer KI-Assistenzsysteme entwickeln wir Schritt für Schritt typische Agenten-Workflows.

Zudem beschäftigen wir uns mit Themen wie Sicherheit, Datenschutz und verantwortungsvolle Nutzung

1191 ZOOM Meeting (Online-Raum)
Fr., 20.11.2026, 18.30 - 21.00 Uhr
17,- EUR, ohne Ermäßigung
Hartmut Nehme

Social Media Marketing mit Instagram: Erfolgskonzepte und -strategien im Business Webinar



Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation

Instagram zählt zu den weltweit meistgenutzten sozialen Netzwerken und ist konsequent auf visuelle Inhalte wie Fotos und Videos ausgerichtet. Dadurch eignet sich die Plattform in besonderem Maße für aufmerksamkeitsstarkes Social Media Marketing (SMM). Für kleine und mittlere Unternehmen (KMU) stellt Instagram eine vergleichsweise ressourcenschonende Alternative zu klassischen Kommunikationsmitteln dar, mit der Reichweite, Markenpräsenz und Kundenbindung systematisch aufgebaut werden können. Der nachhaltige Erfolg eines Instagramauftritts basiert nicht auf Einzelmaßnahmen, sondern auf einer klaren Strategie. Dazu zählen die Analyse relevanter Kanäle und Trends, ein konsistentes visuelles Erscheinungsbild sowie ein kundenzentrierter Ansatz, der Bedürfnisse und Nutzungskontexte berücksichtigt. Erst durch die Verbindung von Inhalt, Format und Timing entsteht eine belastbare Grundlage für den professionellen Einsatz von Instagram im Business Umfeld.

Highlights:

- Grundlagen und Prinzipien des Social Media Marketings
- Instagramfunktionen im Detail (Posts, Stories, Reels, Live)
- Entwicklung markt- und markengerechter Inhalte
- Live Publishing und Interaktion mit der Community
- Best Practice Analyse erfolgreicher Business Accounts



Bitte beachten Sie, dass wir Ihre Kontaktdaten auch an die Partner der vhs DigitalKooperation (aktuelles forum Volkshochschule und VHS Bocholt-Rhede-Isselburg) sowie an die Kursleitung weiterleiten, um Ihnen eine Kursteilnahme zu ermöglichen.

Eine Anmeldung ist bis zu fünf Werktage vor dem Seminar möglich.

1201 ZOOM Meeting (Online-Raum)
Di., 13.10.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
16,50 EUR, ohne Ermäßigung
Thorsten Bradt, vhs DigitalKooperation

Für die Webinare 1201 und 1211 gibt es eine Durchführungsgarantie.

Zoom: Professionell präsentieren & begeistern Webinar



Digitale Präsentationen erfordern mehr als nur das Teilen eines Bildschirms. Wie lassen sich Inhalte interaktiv gestalten? Wie bleibt das Publikum aufmerksam? Welche technischen Möglichkeiten bietet Zoom für eine professionelle Online-Präsentation? Dieser Kurs zeigt, wie digitale Präsentationen strukturiert, ansprechend und interaktiv gestaltet werden können. Dabei werden nicht nur Zoom-Funktionen ausführlich erklärt, sondern auch didaktische und technische Best Practices vermittelt.

Eine Anmeldung ist bis zu drei Werktage vor dem Seminar möglich

1211 ZOOM Meeting (Online-Raum)
Mo., 14.09.2026, 17.30 - 19.45 Uhr
27,- EUR, ohne Ermäßigung
Robin Weniger





Smartphones effektiv und sicher nutzen

Smartphones sind meist vollwertige Computer, deren Funktionalität weit über bloßes Telefonieren oder Verwalten von Terminen hinaus geht. Allerdings fühlen sich viele inzwischen mit dem Angebot unzähliger Apps und der immer wichtiger werdenden Frage nach der Bedienungssicherheit allein gelassen.

Lernen Sie in diesem Basiskurs die Vielseitigkeit Ihres Gerätes voll auszuschöpfen. Nach einer grundlegenden Einführung in die Funktionen und Bedienung Ihres Smartphones erhalten Sie einen Überblick über interessante und wirklich nützliche Apps, korrekte Geräteeinstellungen, die richtige Verwendung von WLANs, den Schutz der Privatsphäre und vor Viren, das Einrichten und Handhaben von Mail-Accounts sowie über sicheres, mobiles Onlinebanking.

Die Inhalte des Kurses beziehen sich auf Smartphones mit Android-Betriebssystem (z.B. Samsung, HTC, LG, Sony etc.) und **n i c h t** auf Apple iPhones mit dem System Apple iOS. Bitte mitbringen: Eigenes Smartphone (kein iPhone), da praxisnah daran gearbeitet wird. Eine grundlegende Einrichtung des Gerätes wird vorausgesetzt.

1221 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Der Kurs besteht aus 2 Terminen:
Mi., 30.09.2026, 9.00 - 12.30 Uhr
Mi., 04.11.2026, 9.00 - 12.30 Uhr
67,50 EUR, ermäßigt 50,50 EUR
Andreas Harder

1226 Westerkappeln, VHS-Haus
Sa., 07.11.2026, 9.00 - 15.30 Uhr
62,- EUR, ermäßigt 46,50 EUR
Andreas Harder



©2022 DVV, Frank Schemmann, Fotograf

iPhone und iPad effektiv und sicher nutzen

In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Funktionen des Apple iPhones und iPads kennen. Die sichere Konfiguration der Einstellungen ist ebenso Bestandteil der Inhalte, wie auch der Umgang mit all den smarten Funktionen, die diese Geräte so interessant machen.

Sie werden die Kommunikation per E-Mail und Instant Messenger kennen lernen, wie auch den Datenaustausch mit anderen Geräten bis hin zur Auswahl und Installation von Apps über den Apple App Store.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Eigenes iPhone und/oder eigenes iPad (System: Apple iOS)

1231 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Mi. ab 18.11.2026, 9.00 - 12.30 Uhr (2x)
67,50 EUR, ermäßigt 50,50 EUR
Andreas Harder



Mein Smartphone in der täglichen Praxis

Haben Sie auch Fragen zum Umgang mit Ihrem Smartphone oder Tablet (Android oder Apple iOS)? Sind Sie manchmal überfordert von den vielen Funktionen und Möglichkeiten, die diese Geräte bieten? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für Sie!

In einer kleinen Gruppe haben Sie die Möglichkeit, Ihre individuellen Fragen zum Thema Smartphone und Tablet in der täglichen Praxis zu stellen. Wir werden gemeinsam Lösungen erarbeiten, um Ihre täglichen Herausforderungen und Probleme mit dem Smartphone oder Tablet zu meistern.

Egal, ob es um das Einrichten von E-Mail-Konten, das Aufräumen Ihres Gerätes, das Finden einer geeigneten App, das Verwalten von Fotos oder das Einstellen von Benachrichtigungen geht: Hier werden Ihnen praktische Tipps und Tricks vermittelt, die Ihnen den Umgang mit Ihrem Gerät erleichtern werden.

Der Workshop ist interaktiv und praxisorientiert ausgelegt. Das heißt, Sie werden die Möglichkeit haben, Ihr Wissen direkt anzuwenden, und werden gemeinsam mit anderen Teilnehmenden lernen.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit, da praxisnah daran gearbeitet wird, und sorgen Sie dafür, dass es grundlegend eingerichtet ist.

Der Besuch des Basiskurses "Smartphones bzw. iPhone effektiv und sicher nutzen", in dem Grundlagen der Smartphone-Nutzung thematisiert werden, kann möglicherweise hilfreich sein, ist aber keine Teilnahmevoraussetzung.

Bitte mitbringen: Eigenes Smartphone/iPhone, da praxisnah daran gearbeitet wird.

Bitte sorgen Sie dafür, dass ihr Gerät grundlegend eingerichtet ist.

1241 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Sa., 05.12.2026, 9.00 - 15.30 Uhr
62,- EUR, ermäßigt 46,50 EUR
Andreas Harder

Offene Smartphone-Sprechstunde

Im ganz normalen "User-Alltag" kann man immer mal wieder an die Grenzen der eigenen Gerätekapazität oder Funktionen stoßen. Oft ist es so, dass das Smartphone oder Tablet die Bedarfe sicherlich umsetzen kann, aber die Nutzer*innen die Zugänge nicht anwenden können oder einzelne Befehle und Einstellungen nicht kennen. Es sind die Kleinigkeiten, einzelne Häkchen - wüsste man sie, könnte es schnell weitergehen - aber wenn nicht, kann es auch zur absoluten Verzweiflung führen. Genau hier setzt das Kursformat der offenen Sprechstunde "Smartphone und Tablet" an:

Interessierte können sich ein Beratungszeitfenster von 45 Minuten buchen. In dieser Zeit werden Einzelberatungen von unserem Digital-Experten durchgeführt. Über die Geschäftsstelle der VHS sprechen Sie Ihr Zeitfenster ab und finden sich dann zur gebuchten Zeit im dafür vorgesehenen Raum ein und haben die Möglichkeit, Ihre individuellen Fragestellungen zu behandeln.

Bei Fragen zum Smartphone und/oder Tablet sollte das eigene Gerät mitgebracht werden.

1251 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Sa., 10.10.2026, ab 9.00 Uhr
28,- EUR, ohne Ermäßigung
Andreas Harder

1256 Westerkappeln, VHS-Haus
Sa., 21.11.2026, ab 9.00 Uhr
28,- EUR, ohne Ermäßigung
Andreas Harder

Buchen
Sie Ihr
Beratungsfester ab
9.00 Uhr zu den
angegebenen
Terminen.



Einstieg in die PC-Welt in Muße

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich zum ersten Mal mit dem Thema Computer befassen und keine oder wenig Vorkenntnisse besitzen. Hier lernen Sie leicht, übersichtlich und ohne unnötigen Technikballast, wie Sie sich Ihren Computer zu Nutzen machen.

Kursinhalte:

- Sie lernen Ihren Computer und die wichtigsten Zusatzgeräte kennen
- Sie starten Programme und üben den Umgang mit Maus und Tastatur
- Sie schreiben und korrigieren Texte
- Sie speichern Ihre Texte zielgerichtet und drucken sie aus
- Sie fassen Ihre Texte in Ordnern zusammen
- Sie betrachten und organisieren Ihre Fotos
- Sie importieren Fotos von unterschiedlichen Speichermedien, z.B. USB-Stick, Smartphone oder Fotoapparat

Auf Wunsch kann der eigene Laptop mitgebracht werden. Windows 11 sollte installiert sein.

1301 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Di. ab 29.09.2026, 15.00 - 18.00 Uhr (6x)
186,- EUR, ermäßigt 139,50 EUR
Petra Sellmayer



Einstieg in die PC-Welt Grundlagen kompakt

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich zum ersten Mal mit dem Thema Computer befassen und keine oder wenig Vorkenntnisse besitzen. Hier lernen Sie die Grundlagen des Windows-Betriebssystems in kompakter Form kennen.

Kursinhalte:

- Sie starten Ihren Computer und wissen um wichtige Zusatzgeräte
- Sie öffnen Programme und üben den Umgang mit Maus und Tastatur
- Sie schreiben und korrigieren Texte
- Sie speichern Ihre Texte als Datei ab und lernen, wie diese ausgedruckt werden können
- Sie organisieren Ihre Text-, Foto- und Videodateien, indem Sie Ordner erstellen
- Sie importieren/exportieren Dateien von unterschiedlichen Speichermedien, z.B. USB-Stick, Smartphone oder Fotoapparat

1306 Westerkappeln, VHS-Haus
Der Kurs besteht aus 4 Terminen:
Mo., 14.09.2026, 18.30 - 21.30 Uhr
Di., 15.09.2026, 18.30 - 21.30 Uhr
Mi., 16.09.2026, 18.30 - 21.30 Uhr
Do., 17.09.2026, 18.30 - 21.30 Uhr
127,- EUR, ermäßigt 96,- EUR
inkl. Teilnahmebescheinigung
Günter Kastner



WDR 2



Bleibt neugierig



Linux als Alternative zu Windows

Der reguläre Support von Windows 10 durch Microsoft wurde im Oktober 2025 beendet. Sicherheitsupdates erhalten Sie nur noch durch eine Teilnahme am ESU-Programm, das teilweise kostenpflichtig ist und ein Microsoft-Konto voraussetzt. Außerdem endet auch dieses im Oktober 2026.

Ein Upgrade auf Windows 11 ist aber auf vielen leistungsfähigen Rechnern nicht möglich, da sie nicht die von Microsoft genannten Systemanforderungen erfüllen. Und jetzt einen neuen Rechner mit Windows 11 kaufen? Aber warum verwenden Sie den vorhandenen PC oder Laptop nicht einfach weiter und steigen um auf Linux?

Linux ist auch für normale Computernutzer*innen zu einer echten Alternative zu Windows geworden. Es ist kostenfrei, einfach zu bedienen, sendet keine Nutzerdaten an den Hersteller des Betriebssystems, drängt Sie nicht zum Abspeichern Ihrer persönlichen Daten in der Microsoft-Cloud und läuft auch auf älterer Hardware. Es erlaubt den freien Zugriff auf viele Programme für fast jeden Zweck und Windows-Viren haben keine Chance. Für das Büro ist das kostenlose LibreOffice mit an Bord.

Für den Umstieg auf Linux veranstaltet die VHS an zwei Terminen einen Installationskurs. Nach einer Vorstellung der Distribution „Linux Mint“ an einem ersten Termin mit wichtigen Hinweisen zur Vorbereitung installieren Sie an einem Samstagvormittag Linux auf Ihrem Rechner und lernen die Benutzung des neuen Betriebssystems kennen.

Die Installation von Treiber-Programmen für Drucker oder Scanner ist wegen der Typenvielfalt nicht vorgesehen und kann individuell in einer EDV-Sprechstunde erfolgen.

Bringen Sie bitte Ihren mit Windows 10 installierten Laptop oder PC, bei nicht vorhandener WLAN-Funktion ein LAN-Kabel (ca. 2 m) und einen USB-Stick (16 GB oder größer) mit. Sie sollten vor Beginn des Kurses die Daten Ihres Laptops oder PCs auf einer externen Festplatte oder einem USB-Speicher sichern und diese(n) ebenfalls zum Kurs mitbringen.

1321 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106

Der Kurs besteht aus 2 Terminen:

Do., 05.11.2026, 16.30 - 18.00 Uhr

Sa., 14.11.2026, 10.00 - 13.00 Uhr

46,50 EUR, ermäßigt 35,- EUR

Rainer Henze





Passwortmanager KeePassXC

Als Internet-Nutzende kennen Sie es sicher nur zu gut: Ständig werden Sie auf Webseiten aufgefordert, sich mit einem Nutzernamen und Passwort anzumelden. Und damit man nicht den Überblick verliert, nutzen viele häufig das gleiche Passwort. Doch diese Bequemlichkeit ist ein potentielltes Sicherheitsrisiko: Wird Ihr Passwort einmal ausgespäht, sind unter Umständen gleich mehrere Ihrer Konten betroffen. Mithilfe eines Passwortmanagers können Sie diesem Problem Einhalt gebieten.

In diesem Kurs lernen Sie die bequeme und sichere Verwaltung von Passwörtern mit Hilfe des kostenfreien Passwortmanagers KeePassXC kennen. Damit erstellen, ändern und verwalten Sie komfortabel sichere Passwörter für Ihre Internetdienste.

Bitte mitbringen: Laptop mit Windows oder Linux als Betriebssystem und einen USB-Stick.

1331 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Do., 19.11.2026, 16.30 - 18.00 Uhr
15,50 EUR, ermäßigt 12,- EUR
Rainer Henze

Offene EDV-Sprechstunde

Im ganz normalen "User-Alltag" stößt man oft an Wissens- und Nutzungsgrenzen, für die es sich nicht lohnt, ein gesamtes Kurspaket zu buchen.

Es sind in der Regel Kleinigkeiten, die dann aber den Arbeitsfluss hemmen. Genau hier setzt das Kurskonzept der EDV-Sprechstunden an.

Welche Schritte sind erforderlich?

Interessierte können sich eine Beratungsstunde von mindestens 45 Minuten buchen. In dieser Zeit werden in Einzelberatung individuelle Fragen bearbeitet. Die Sprechstunden können sich mit dem Betriebssystem Windows und den Anwendungsprogrammen Word, Excel und PowerPoint befassen. Sind andere Themen von Belang, können diese ebenfalls abgesprochen werden.

Über die Geschäftsstelle der VHS nehmen Sie Kontakt mit der Kursleitung auf und sprechen Ihr Zeitfenster ab. Pro Beratungsstunde (45 Min.) werden 28,- EUR berechnet.

Bitte mitbringen: Ggf. eigenen Laptop

1341 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
28,- EUR, ohne Ermäßigung
Rainer Henze

1356 Westerkappeln, VHS-Haus
28,- EUR, ohne Ermäßigung
N.N.

Sprechen
Sie ein
Zeitfenster mit uns
ab!



MS Office Grundlagen für Einsteigende am Nachmittag 60+

Sie möchten die Grundlagen von Word, Excel und PowerPoint ohne Stress erlernen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Wir schauen uns in einem angemessenen Tempo an, welche Funktionen für die Arbeit mit den Programmen besonders relevant sind, so dass Sie einfache Aufgaben zukünftig selbst erledigen können. Das Gelernte können Sie in Ihrem Alltag praktisch anwenden, beispielsweise für die Erstellung von Briefen, Haushalts- oder Fahrtenbüchern sowie Präsentationen oder Foto-Shows für Familienfeiern oder Vereinssitzungen. Gerne wird auch auf Wünsche der Teilnehmenden eingegangen.

1401 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Mi. ab 16.09.2026, 16.00 - 18.30 Uhr (5x)
132,50 EUR, ermäßigt 100,- EUR
inkl. Teilnahmebescheinigung
Günter Kastner

MS Office für Einsteigende - Einführung in Word, Excel und PowerPoint

Dieser Workshop vermittelt in kompakter Form einen Einstieg in die MS-Office Anwendungen Word, Excel, und PowerPoint.

Anhand von ersten praktischen Übungen und einem übergreifenden kleinen "Projekt" lernen Sie die einzelnen Anwendungen kennen. Sie werden in der Lage sein, einfache Aufgaben in Word, Excel und PowerPoint selbstständig durchzuführen. Zudem erhalten Sie einen guten Einblick in die Leistungsfähigkeit der Office-Anwendungen.

Unterrichtsmaterialien werden in digitaler Form von dem Dozenten gestellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: USB-Stick zum Speichern der Übungen und Unterrichtsmaterialien.

1406 Westerkappeln, VHS-Haus
Di. ab 22.09.2026, 18.30 - 20.30 Uhr (3x)
62,- EUR, ermäßigt 46,50 EUR
Frank Henning-Post





MS Office Word Grundlagen

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit dem PC gemacht und wollen nun systematisch die Textverarbeitung kennenlernen?

Nach diesem Kurs sind Sie in der Lage, die Grundfunktionen von Word zu nutzen und verschiedene Dokumente wie Briefe, Berichte, Inserate etc. zu schreiben.

Inhalte:

Texte verfassen, bearbeiten und gestalten; Einsatz von Rechtschreibprüfung, Autokorrekturoptionen, Gestaltung durch Rahmen, Linien etc., Arbeiten mit Tabulator und Tabellen, Aufzählungen, Nummerierungen.

Voraussetzung:

Kurs "Einstieg in die PC-Welt" oder gleichwertige Kenntnisse.

1411 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106

Der Kurs besteht aus 4 Terminen:
Mo., 23.11.2026, 18.30 - 21.30 Uhr
Di., 24.11.2026, 18.30 - 21.30 Uhr
Mi., 25.11.2026, 18.30 - 21.30 Uhr
Do., 26.11.2026, 18.30 - 21.30 Uhr
127,- EUR, ermäßigt 96,- EUR
inkl. Teilnahmebescheinigung
Günter Kastner



Einstieg in LibreOffice Writer

Das Textverarbeitungsprogramm Writer aus dem kostenlos verfügbaren Softwarepaket LibreOffice bietet vergleichbare Funktionalitäten wie das bekannte Word. Es ist sehr benutzerfreundlich aufgebaut und viele Funktionen lassen sich intuitiv und komfortabel bedienen.

Die Kursthemen beinhalten unter anderem: Speichern und Verwalten von Dokumenten, Textgestaltung, Kopieren, Ausschneiden und Einfügen von Textabschnitten, Nutzung von Tabellen, Einfügen und Positionieren von Grafiken und Objekten, Verwendung von Aufzählungszeichen und Nummerierungen und Dokumente als PDF-Datei speichern..

Gerne können Sie den eigenen Laptop mit Windows oder Linux als Betriebssystem mitbringen.

1421 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106

Do. ab 08.10.2026, 16.30 - 18.00 Uhr (2x)
31,- EUR, ermäßigt 23,50 EUR
Rainer Henze





Tabellenkalkulation mit Excel Grundlagen kompakt

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit dem PC und wollen sich nun systematisch in die Tabellenkalkulation einarbeiten? Nach diesem Kurs sind Sie in der Lage, Excel 2021 in seinen Grundfunktionen einzusetzen und einfache Berechnungen durchzuführen.



Inhalte:

Excel-Benutzeroberfläche, Arbeiten mit Tabellen (Einfügen von Zellen, Zeilen, Spalten; Löschen, Verschieben und Kopieren von Zellinhalten; Formatieren von Zellen und Zellinhalten), Tabellen zum Drucken vorbereiten, einfache Berechnungen mit selbst entwickelten Formeln und den Funktionen Summe, Min, Max und Mittelwert, Rechnen mit absoluten und relativen Zellbezügen.

Voraussetzung:

Kurs "Einstieg in die PC-Welt" oder gleichwertige Kenntnisse.

1431 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106

Der Kurs besteht aus 4 Terminen:

Mo., 30.11.2026, 18.30 - 21.30 Uhr

Di., 01.12.2026, 18.30 - 21.30 Uhr

Mi., 02.12.2026, 18.30 - 21.30 Uhr

Do., 03.12.2026, 18.30 - 21.30 Uhr

127,- EUR, ermäßigt 96,- EUR

inkl. Teilnahmebescheinigung

Günter Kastner





MS Excel mit MS Copilot Chat und Copilot (M365) Tabellenlogik, Analyse und Automatisierung



Webinar

Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation

Microsoft Excel bildet seit Jahrzehnten die Grundlage für strukturierte Datenarbeit in Verwaltung, Wirtschaft und Bildung. Mit der Integration von Copilot Chat wird Excel um eine dialogorientierte Ebene erweitert, die den Zugang zu Analyse, Strukturierungs- und Auswertungsfunktionen vereinfacht.



Aufgaben wie das Erstellen und Verstehen von Formeln, das Filtern und Hervorheben relevanter Daten oder die Ableitung von Zusammenfassungen lassen sich über natürliche Sprache anstoßen und kontextbezogen erläutern.

Damit entsteht ein hybrider Arbeitsmodus, in dem klassische Tabellenlogik und KI Assistenz miteinander verzahnt sind. Copilot Chat ist direkt in Excel integriert und arbeitet kontextbezogen mit der geöffneten Arbeitsmappe. Die KI unterstützt bei Berechnungen, erklärt Formeln, bereitet Daten visuell auf und liefert erste analytische Hinweise zu Trends und Ausreißern. Ergebnisse lassen sich unmittelbar in die Tabellenstruktur übernehmen und weiterbearbeiten, sodass Excel als zentrales Arbeitsinstrument erhalten bleibt und der Einstieg in komplexe Funktionen erleichtert wird.

Der nachhaltige Mehrwert entsteht dort, wo KI Unterstützung mit grundlegender Datenkompetenz kombiniert und Ergebnisse kritisch geprüft sowie fachlich eingeordnet werden.

Bitte beachten Sie, dass wir Ihre Kontaktdaten an die Partner der vhs DigitalKooperation (aktuelles forum Volkshochschule und VHS Bocholt-Rhede-Isselburg) weiterleiten, um Ihnen eine Kursteilnahme zu ermöglichen.

Für das Webinar gibt es eine Durchführungsgarantie. Eine Anmeldung ist bis zu fünf Werktage vor dem Seminar möglich.

1441 ZOOM Meeting (Online-Raum)

Do., 10.12.2026, 18.30 - 21.30 Uhr

33,- EUR, ohne Ermäßigung

Thorsten Bradt, vhs DigitalKooperation



MS Office PowerPoint Kompaktkurs Grundlagen und mehr - für Einsteigende

Dieser Kurs vermittelt in kompakter Form einen Einstieg in die MS Office-Anwendung PowerPoint.

Inhalte des Kurses:

- Grundlagen einer Präsentation
- Überblick über die PowerPoint-Funktion
- Verwendung und Gestaltung von Folienlayouts (Texte, Absätze, Listen, Tabellen, Diagramme)
- Einfügen und Bearbeiten von Grafiken, Fotos, Audio- und Video-Dateien
- Erstellung einer Präsentationsvorlage unter Berücksichtigung von besonderen Effekten, Animationen und Folienübergängen
- praktische Übungen

Unterrichtsmaterialien werden in digitaler Form vom Dozenten gestellt.

Bitte mitbringen: USB-Stick zum Speichern der Übungen und Unterrichtsmaterialien

1456 Westerkappeln, VHS-Haus

Di. ab 24.11.2026, 18.30 - 20.30 Uhr (3x)
62,- EUR, ermäßigt 46,50 EUR

Frank Henning-Post

MS Outlook - E-Mails, Aufgaben, Termine und mehr

Für alle, die in Outlook einsteigen oder ihre Kommunikation und ihr Zeitmanagement optimieren möchten

Microsoft Outlook ist mehr als nur ein E-Mail-Programm. Es erleichtert die Arbeitsorganisation, unterstützt bei der Terminplanung und hilft bei der effizienten Kontaktdatenverwaltung. In diesem Kurs lernen Sie, Outlook gezielt zur Organisation von E-Mails, Aufgaben, Terminen und Kontakten einzusetzen. Inhalte sind unter anderem Kalender- und Terminmanagement, Aufgaben- und E-Mail-Handling, Kontaktpflege, Ordnung von Elementen und Ordnen sowie individuelle Outlook-Einstellungen.

KI trifft PowerPoint: Künstliche Intelligenz für Präsentationen

Webinar



Präsentationen müssen nicht mehr mühsam Folie für Folie erstellt werden. Künstliche Intelligenz revolutioniert die Art, wie Präsentationen gestaltet werden. In diesem Workshop wird gezeigt, wie Gamma KI und PowerPoint kombiniert werden, um ansprechende, professionelle und gut strukturierte Präsentationen effizient zu erstellen.

Für das Webinar gibt es eine Durchführungs-garantie. Eine Anmeldung ist bis zu drei Werk-tage vor dem Seminar möglich.

1461 ZOOM Meeting (Online-Raum)

Mo., 05.10.2026, 17.30 - 18.15 Uhr
18,- EUR, ohne Ermäßigung

Robin Weniger



Das Gelernte wird zudem in begleiteten Übungen angewendet und vertieft. Unterrichtsmaterialien werden in digitaler Form vom Dozenten gestellt.

Im Kurs wird ein Teilnehmenden-Account in Outlook 365 bereit gestellt.

Bitte mitbringen: USB-Stick zum Speichern der Übungen und Unterrichtsmaterialien

1471 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106

Do. ab 05.11.2026, 18.30 - 20.30 Uhr (3x)
62,- EUR, ermäßigt 46,50 EUR

Frank Henning-Post



MS OneNote (M365) für Selbst- und Teamorganisation: Agile Workflows im Büro- und Wissensmanagement Webinar



Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation

Microsoft OneNote zählt zu den weltweit etablierten digitalen Notizlösungen und ist integraler Bestandteil der Microsoft 365 Umgebung. Es lässt sich nahtlos in klassische Office Anwendungen sowie in MS Teams und SharePoint einbinden und unterstützt dadurch strukturierte, zugleich flexible Arbeitsprozesse. Insbesondere in der Zusammenarbeit bietet OneNote eine verlässliche Grundlage für die gemeinsame Erfassung, Strukturierung und Weitergabe von Informationen und stellt damit ein zentrales Werkzeug für modernes Wissensmanagement dar.

Die Arbeit mit OneNote erfolgt auf drei Ebenen (Notizbücher, Abschnitte und Seiten), die eine klare Strukturierung von Inhalten ermöglichen. Durch Verknüpfungen, Suchfunktionen und die Integration in weitere M365 Apps - auch MS Copilot und MS-Outlook - lassen sich Informationen kontextbezogen aufbereiten und weiterentwickeln. So unterstützt OneNote sowohl die teamorientierte Steuerung von Arbeits- und Innovationsprozessen als auch die individuelle Organisation von Aufgaben, Ideen und Dokumentationen.

Bitte beachten Sie, dass wir Ihre Kontaktdaten an die Partner der vhs DigitalKooperation (aktuelles forum Volkshochschule und VHS Bocholt-Rhede-Isselburg) weiterleiten, um Ihnen eine Kursteilnahme zu ermöglichen.

Für das Webinar gibt es eine Durchführungsgarantie. Eine Anmeldung ist bis zu fünf Werktagen vor dem Seminar möglich.

1481 ZOOM Meeting (Online-Raum)
Do., 19.11.2026, 18.30 - 21.30 Uhr
33,- EUR, ohne Ermäßigung
Thorsten Bradt



©2022 DWV, Frank Schenmann, Fotograf



Bildbearbeitung mit Photoshop Elements

Endlich brauchbare Bilder: In diesem Kurs lernen Sie, Bilder zu optimieren, kreativ zu verändern und für unterschiedliche Ziele einzusetzen.

Themen:

- Programmoberfläche
- Die Grundlagen des digitalen Bildes
- Bildgröße (Auflösung) für den anspruchsvollen Druck, E-Mail oder Website
- Bildoptimierung durch Korrektur von Helligkeit, Farbe und Kontrast
- Fehler und Störendes entfernen
- Bilder mit erläuterndem oder dekorativem Text versehen
- Motive freistellen und vor einen anderen Hintergrund setzen
- Collagen

Sie benötigen für die Teilnahme weder eine eigene Digitalkamera noch eigene Bilder. "Photoshop Elements" erhalten Sie kostenlos als vollwertige Testversion.

Voraussetzung:

Sicherer Umgang mit dem Computer.

1501 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Sa. ab 19.09.2026, 9.00 - 14.00 Uhr (2x)
93,- EUR, ermäßigt 70,- EUR
Petra Sellmayer

Ein Fotobuch erstellen

Machen Sie sich selbst oder anderen eine Freude mit einem Fotobuch. Fotobuchinhalte könnten sein:

- Urlaubsreise, Wochenendtrip
- Geburtstag, Hochzeit, Party
- Kochbuch
- Sport
- Chronik eines Jahres, vieler Jahre ...

Sie gestalten mit kostenloser Software von CEWE (Markführer europaweit, Testsieger bei Stiftung Warentest). Bringen Sie Ihren eigenen Laptop und eigene Bilder mit. Selbstverständlich können Sie auch auf den VHS-Geräten arbeiten. Alle Teilnehmenden erhalten einen CEWE-Fotobuch-Gutschein im Wert von 26,95 EUR.

Voraussetzung:

Grundkenntnisse Windows.

1511 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Sa., 28.11.2026, 9.00 - 16.00 Uhr
62,- EUR, ermäßigt 46,50 EUR
Petra Sellmayer





Canva-Workshop: Grundkurs Webinar



Canva ist ein vielseitiges Design-Tool, das für Präsentationen, Social-Media-Grafiken, Flyer und viele weitere Designs genutzt werden kann. Doch der Einstieg kann herausfordernd sein. Welche Funktionen sind wichtig? Wie lassen sich Designs professionell gestalten? Und welche Möglichkeiten bieten KI-gestützte Features? Dieser Workshop bietet eine strukturierte Einführung in Canva und vermittelt praxisnah die wichtigsten Grundlagen. Schritt für Schritt werden zentrale Funktionen erklärt.

Für das Webinar gibt es eine Durchführungsgarantie. Eine Anmeldung ist bis zu drei Werktage vor dem Seminar möglich.

1521 ZOOM Meeting (Online-Raum)
Mo., 09.11.2026, 17.30 - 20.30 Uhr
36,- EUR, ohne Ermäßigung
Robin Weniger

Social Media & Gesundheit Was macht Medienkonsum mit uns?

**Vortrag in Kooperation
mit dem Verein Für Lotte e.V.**

Smartphone, Social Media und digitale Medien gehören selbstverständlich zu unserem Alltag. Sie informieren, verbinden und unterhalten - können aber auch unsere Aufmerksamkeit, Konzentration, unser Schlafverhalten und unser Wohlbefinden beeinflussen. Die aktuelle Diskussion über gesundheitliche Folgen intensiver Mediennutzung zeigt, wie wichtig ein bewusster Umgang mit digitalen Medien geworden ist - nicht nur für Jugendliche, sondern für Menschen jeden Alters.

In diesem Vortrag mit Austauschformat nehmen wir die eigene Mediennutzung in den Blick:

- Was machen digitale Medien eigentlich mit uns - körperlich, geistig, im sozialen Miteinander?
- Welche positiven Möglichkeiten bieten sie und wo liegen mögliche gesundheitliche Risiken wie Stress, Erschöpfung, Abhängigkeit oder soziale Isolation?

Ein Schwerpunkt liegt zudem auf dem Konzept des Digital Wellbeing - also der Fähigkeit, digitale Medien so zu nutzen, dass sie unser Leben bereichern, ohne unsere Gesundheit zu beeinträchtigen. Sie lernen alltagstaugliche Strategien für eine gesunde Medienbalance kennen: Von klaren Nutzungszeiten über bewusste Pausen bis hin zu praktischen Einstellungen, Apps und hilfreichen Routinen.

An diesem Abend informiert Christian Althoff, Lehrer, Digitalexperte und Referent im Bereich der Medienerziehung. Einleitend wird zudem Dr. med. Hendrik Behrmann, Hausarzt in Alt-Lotte, von (psycho-)somatischen Auswirkungen zu starken Medienkonsums aus ärztlicher Sicht berichten.

Der Vortrag richtet sich an alle Interessierten, die ihre Mediennutzung besser verstehen und einen gesunden, achtsamen Umgang mit digitalen Medien entwickeln möchten.

1601 Lotte, Haus Hehwerth
Mi., 09.09.2026, 18.00 - 20.00 Uhr
10,- EUR, ohne Ermäßigung
Christian Althoff

FÜR Lotte e.V.



Vielfalt und Diversität an Volkshochschulen

Diversity-Training für Kursleitungen

„Bildung für alle“ gehört zum Selbstverständnis der Volkshochschulen. Die Anerkennung, Wertschätzung und Einbeziehung von Diversität in unserer Gesellschaft ist hiermit eng verbunden: In unserer Bildungsarbeit fördern wir Chancengleichheit und Teilhabe unabhängig von Herkunft, Geschlecht, Alter oder Weltanschauung sowie gesellschaftlichen Zusammenhalt. Auch in unserem Grundgesetz ist in Art. 3 der Gleichbehandlungsgrundsatz fest verankert.

In diesem Diversity-Training setzen wir uns spielerisch, interaktiv und anschaulich mit gesellschaftlichen (Macht-)Verhältnissen auseinander und lernen verschiedene Diversitätskategorien kennen. Im Anschluss werden Mechanismen struktureller Diskriminierung in den Fokus gerückt und gemeinsam Handlungs- sowie Veränderungsstrategien entwickelt.

In der Fortbildung werden Impulse für den Umgang mit Diversität in unserer eigenen VHS-Arbeit angestoßen.

Das Angebot richtet sich an alle Interessierten, denn egal ob im Sprachkurs, Kreativ-, EDV- oder Gesundheitsbereich: Die Sensibilisierung für die Vielfalt in unserer Gesellschaft geht uns alle an.



©Fotografin Angela von Brill

Referentin ist Dr. Diana Häs, promovierte Philosophin und Erziehungswissenschaftlerin sowie zertifizierte Antidiskriminierungs- und Diversitätstrainerin.

Eine Teilnahmebescheinigung wird am Ende gerne ausgestellt.

1701 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Sa., 07.11.2026, 10.00 - 14.30 Uhr
45,- EUR, ohne Ermäßigung
10,- EUR für VHS-Kursleitungen
inkl. Teilnahmebescheinigung
Dr. phil. Diana Häs





„Gemeinsam in Bewegung“ Fachtreffen für Kursleitungen aus dem Bereich „Gesundheit - Fitness - Ernährung“

In unseren Gesundheits- und Bewegungsangeboten verfolgen wir das Ziel, Teilnehmende in einer gesundheitsförderlichen Lebensweise zu stärken, Gesundheitskompetenzen zu vermitteln sowie das Interesse und die Freude an Gesundheitsthemen und -aktivitäten zu wecken. Ihnen als Kursleitung kommt hierbei eine große Verantwortung zu. In Ihrem Bildungsauftrag möchten wir Sie gerne unterstützen.

Ganz nach dem Motto „bewegen - reflektieren - weiterentwickeln“ möchte dieses Fachtreffen für Kursleitungen aus dem Bereich „Gesundheit - Fitness - Ernährung“ dazu anregen, sich fachlich auszutauschen, Neues gemeinsam zu erproben und Inspirationen für die eigene Kurs- und Übungspraxis zu sammeln.

Wir orientieren uns an Ihren persönlichen Themenwünschen, die Sie der Fachbereichsleitung im Vorfeld mitteilen oder am Kursnachmittag selbst entwickeln können. Zusätzlich wird es vorbereitete Themenstationen geben, z.B. zum Umgang mit heterogenen Gruppen oder zur Nutzung von KI für die Unterrichtsvorbereitung, die gemeinsame Gespräche anregen werden.



Um das Fachtreffen bewegt zu gestalten, freuen wir uns auch auf Ihre Unterstützung: Gerne kann eine eigene praktische Bewegungseinheit (z.B. sanfter Mini-Yoga-Flow, kurzes Warm-Up, ein Cool-Down oder eine kurze Meditation zum Abschluss) auf freiwilliger Basis eingebracht werden. Bei Interesse, den Nachmittag praktisch zu unterstützen, melden Sie sich gerne bei Valentina Bееck, um den zeitlichen Ablauf abzustimmen.

Bitte mitbringen: Eigene Übungsmatte oder ein Handtuch zum Abdecken, ggf. eine Decke und Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung und ein Getränk.

1711 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Mi., 28.10.2026, 17.30 - 19.45 Uhr
gebührenfrei
Anmeldung erforderlich.
Valentina Bееck



Qualifizierte Ausbildung zur/zum

Staatlich geprüften **Sozialpäd. Assistent/in**
Staatlich anerkannten **Erzieher/in**
Staatlich anerkannten **Heilpädagog/in**

Alle Ausbildungen finden auch im Abendunterricht statt - Alter unserer Auszubildenden 16 - ca. 55 Jahre. Informationen senden wir auf Anfrage zu.

Iburger Str. 183 • 49082 Osnabrück
Tel. (0541) 95 10 10 • Fax (0541) 9 51 01 22
www.efs-os.de • info@efs-os.de



Landesverband
Nordrhein-Westfalen



Train the Trainer (EPQ) **Erwachsenenpädagogische Qualifikation**

Die berufsbegleitende Fortbildung mit Zertifikatsabschluss Train the Trainer / EPQ ist für (angehende) Lehrende und Trainer*innen in der Erwachsenen- und Weiterbildung konzipiert, die bereits eine Trainer*innentätigkeit 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 Lernenden und der Lehrenden, Unterrichtsfeinplanung, Methodik und Didaktik, Präsentationstechniken und Visualisierung, Gesprächsführung, Aktivierung der Teilnehmenden, Grundlagen für den Sprachunterricht, digitalen Unterrichtstools und Stimm-bildung.

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 hier.:
<https://vhs.link/wqkCQ6>

Ein obligatorischer Termin für die Besprechung der Lehrgangsorganisation findet vor Lehrgangsbeginn am Donnerstag, 05. November 2026, von 18.00 - 20.00 Uhr in der VHS Münster und online statt.

Kosten Gesamtqualifizierung:

150,- EUR für Kursleitungen, die an einer beteiligten Volkshochschule tätig sind, ansonsten 550,- EUR

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

35,- EUR 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,- EUR pro Modul)

Kursnummer: 597000

Lehrgangsbeginn: 05.11.2026

Lehrgangsende: 15.01.2028

Die Module finden samstags in der Zeit von 10.00 - 17.00 Uhr statt.



Hinweis:
Fortbildungsstart im
Kooperationsver-
bund Münsterland:
2026/2027

Am **Donnerstag, 03. September**, findet von **16.00 - 17.30 Uhr** ein **Online-Termin für Interessierte** statt, bei dem Sie auch Ihre Fragen zur Qualifizierung stellen können. Anmeldung hierzu ist in Kürze unter der **Kursnummer 597200** bei der VHS Münster möglich.

Bei Fragen zu und/oder Interesse an der Gesamtqualifikation melden Sie sich gerne bei **Valentina Beeck** (vbeeck@vhs-lengerich.de, Telefon: 05481/9388-16).

Anmeldeschluss zur Gesamtqualifikation ist am **30.09.2026**.

©2022 DVV, Frank Schemmann, Fotograf



Bildung trifft KI **Lehren und Lernen neu denken** **Thementag KI für VHS-Kursleitungen**

Wie verändert Künstliche Intelligenz das Lernen und Lehren? Welche Chancen eröffnen KI-gestützte Werkzeuge für die Erwachsenen- und Weiterbildung - und wo liegen Grenzen, Risiken und Gestaltungs-möglichkeiten?

Der TTT/EPQ-Verbund Münsterland lädt ein, gemeinsam Antworten zu finden.

Den Auftakt gestaltet eine Keynote von Prof. Dr. Marion Grein, die zentrale Entwicklungen und Herausforderungen im Umgang mit generativer KI beleuchtet.

Zwei Workshop-Schienen mit insgesamt fünf parallel stattfindenden Angeboten bieten die Gelegenheit, sich praxisnah mit KI-Anwendungen in Lehr-/Lernkontexten vertraut zu machen.

Wie kann KI als Ergänzung und sinnvolle Erweiterung im Kursalltag eingesetzt werden?

Der TTT/EPQ-Verbund Münsterland freut sich auf einen interessanten Austausch mit Lehrenden sowie pädagogischen Mitarbeitenden aus der Erwachsenen- und Weiterbildung, die KI kompetent und reflektiert in ihre Praxis integrieren möchten.

*Dieser Text wurde mit KI-Unterstützung erstellt.

1811 Münster, Volkshochschule, Aegidiemarkt
Sa., 05.09.2026, 9.30 - 15.30 Uhr
gebührenfrei
Anmeldeschluss: 24.06.2026
Valentina Beeck

Nur für
Kursleitungen
der VHS!



Vorankündigung

Oppenau/Straßburg

DEPB-Studienreise

Eine Busreise des Deutschland- und Europapolitischen Bildungswerks NRW (DEPB)
in Kooperation mit der VHS Dülmen-Haltern-Havixbeck und der VHS Lüdinghausen

Die Europäische Union –
Mehr als nur ein Wirtschaftsraum!
Politische Bildung in der Wiege der EU.
Bildungsurlaub in Straßburg

Mo., 12.04. - Fr., 16.04.2027

Anmeldeschluss 14.01.2027

Straßburg, neben Brüssel die wichtigste Stadt hinsichtlich des europäischen Integrationsprozesses, ist nicht nur Sitz des Europäischen Parlamentes, sondern beherbergt auch den schon 1949 gegründeten Europarat, der vor allem als Wächter der Europäischen Menschenrechtskonvention bekannt ist. Im Raum Straßburg / Kehl lassen sich aber auch viele Beispiele der guten deutsch-französischen Zusammenarbeit beobachten, die lange Zeit als der entscheidende Motor für Fortschritte in der Europäischen Union angesehen wurde. In diesem Studienseminar richten wir den Fokus auf aktuelle europäische Themen unter Berücksichtigung der besonderen Geschichte der deutsch-französischen Grenzregion.



Mögliche Inhalte und Themen

- Informationsvortrag über Geschichte, Organe und Arbeitsweise der Europäischen Union
- Historisch-politischer Stadtrundgang durch die Europastadt Straßburg
- Besuch im Europäischen Parlament/ Gespräch mit einem MdEP
- Führung und Gespräch im Europarat
- Besuch bei INFOBEST oder bei der Oberreinkonferenz in Kehl und Vortrag zu Problemen und Möglichkeiten der grenzüberschreitenden Kooperation zwischen Deutschland und Frankreich
- Gespräch im Europäischen Zentrum für Verbraucherschutz in Kehl
- Wider das Vergessen: Besuch des ehemaligen Konzentrationslagers Struthof in den Vogesen
- Exkursion nach Baden-Baden und Gespräche beim SWR
- Exkursion ins Elsass

Bildungsurlaub / Sonderurlaub

Das Seminar ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW anerkannt und dient der politischen Weiterbildung im Sinne dieses Gesetzes. Weitere Einzelheiten erfragen Sie bitte beim DEPB.



Organisatorische Hinweise

Für Führungen und Rundgänge sollten Sie über eine ausreichende körperliche Kondition verfügen.

Leistungen

- Fahrt im Komfort-Reisebus und Busgestellung vor Ort
- 4 x Übernachtung / Frühstück im 3-Sterne-Superior-Hotel Kalikutt Oppenau
- 4 x Halbpension im Hotel
- Seminarprogramm, einschl. der ausgewiesenen Exkursionen, Eintritte, Besichtigungen
- DEPB-Leitung

Kurs-Nr. : AN2010

Nähere Informationen erhalten Sie bei der VHS unter Tel. 05481-93880
(Änderungen vorbehalten)

Seminarleitung:

Andrea Bauhus M.A., VHS Lüdinghausen
Dr. Marie Hologa, VHS Dülmen-Haltern-Havixbeck
Uta Jenschke, VHS Lengerich/Westf.
Ruth Nolden, DEPB

Kosten:

Doppelzimmer: 850,- EUR
Einzelzimmer: 950,- EUR
(Einzelzimmer nur sehr begrenzt verfügbar)

Ein Infoabend zur Fahrt findet am Donnerstag, den 12.11.2026 um 18.00 Uhr im VHS-Haus in Lengerich statt. Wir bitten Sie, sich bei Interesse für den Abend anzumelden!





Draiflessen-Collection Mettingen: SPITZE! Eine Doppelausstellung

Fahrt mit dem Bus



Spitze im 16. und 17. Jahrhundert war mehr als Schmuck – sie zeigte Luxus, Modebewusstsein und Rang. Die Ausstellung im Studiensaal beleuchtet die prächtigen Kragen in Porträts von van Dyck und aus der Lipperheide-Sammlung. Historische Spitzen offenbaren ihre filigrane Kunstfertigkeit und den exklusiven Status ihrer Träger.



Unbekannte Malerin unbekannter Maler,
Porträt der Sibylla, Elisabeth von Sachsen,
1604-1606 (Detail) © Kunstbibliothek Berlin,
Fotophoto Felice Fornabaio
©Draiflessen Collection

Zur
besseren Planbarkeit
bitten wir um frühzeitige
Anmeldungen für die
Exkursionen, gerne bis zu
vier Wochen im
Voraus.

Und in DAS Forum zeigt die Ausstellung die kunstvolle Herstellung und Pflege von Kragen sowie die Meisterschaft der Nadel- und Klöppelspitzen. Modelle, Videos und zeitgenössische Interpretationen machen die historische Handwerkskunst erlebbar und zeigen ihr kreatives Potenzial für die Gegenwart.

2100 Mettingen, Draiflessen Collection

Fr., 13.11.2026, 10.30 - 13.00 Uhr
Abfahrt Kath. Kirche Lengerich: 10.30 Uhr
Führung: 11.15 Uhr
Rückfahrt nach Lengerich: ca. 12.30 Uhr
Ankunft Kath. Kirche Lengerich ca. 13.00 Uhr
28,- EUR ohne Ermäßigung
inkl. Busfahrt, Eintritt, Führung
(Abweichungen vorbehalten)
Uta Jenschke



© Claudia Dreyse
Museum Peter August Böckstiegel

"Wahlverwandtschaften Picasso und die Alten Meister" Kultur, Kaffee & Kuchen Führung durch die Ausstellung

Fahrt mit dem Bus



Picassos Inspiration. Pablo Picasso (1881-1973) hat sich so intensiv wie kaum ein anderer Künstler der Moderne mit den Meistern der Kunstgeschichte auseinandergesetzt - und hieraus in allen Schaffensphasen vom Frühwerk und der blauen Periode über die kubistische, klassische und surrealistische Phase bis hin zum Spätwerk wegweisende Impulse empfangen. In Kooperation mit dem Picasso Museum Münster zeigt die Ausstellung im Museum Peter August Böckstiegel mit druckgrafischen Arbeiten Pablo Picassos dessen Bezüge zu kunsthistorischen Vorbildern, vor allem auch der deutschen Kunstgeschichte.

**2110 Werther,
Museum Peter August Böckstiegel**
Sa., 29.08.2026, 12.15 - 18.00 Uhr
Abfahrt Kath. Kirche Lengerich: 12.15 Uhr
Führung: 13.45 - 14.45 Uhr
Besuch im Museumscafé und
Zeit zur freien Verfügung
Rückfahrt nach Lengerich: 16.45 Uhr
Ankunft Kath. Kirche Lengerich ca. 18.00 Uhr
54,- EUR ohne Ermäßigung
inkl. Busfahrt, Eintritt, Führung sowie
1 Stück Torte und 1 Tasse Kaffee
(Abweichungen vorbehalten)

Dirk Fahle



Besuch im Theater Osnabrück "Peter van Pels"

**Oper von Anno Schreier
Uraufführung**

Fahrt mit dem Bus



Osnabrück 1937: Die Familie van Pels aus der Martinistraße beschließt, aufgrund der zunehmenden Repressalien gegen Juden, Deutschland gen Niederlande zu verlassen. Doch mit der deutschen Besatzung ab 1940 wird auch dort das Leben für jüdische Bürger lebensbedrohlich. Gemeinsam mit der Familie Frank bezieht man das Versteck im Hinterhaus der Prinsengracht 263. Die Zeit dort wird für die Bewohner zur Zerreißprobe; der Wunsch nach Vertrauen und Liebe wird für die beiden heranwachsenden Kinder Anne und Peter überlebenswichtig. Sie verlieben sich ineinander. In ihrem Tagebuch fragt Anne Frank am 17. April 1944: „Warum sollten wir uns in diesen Zeiten keinen Kuss geben?“

Gut drei Monate später wird das Versteck von der Gestapo gestürmt und die Bewohner nach Auschwitz deportiert. Während Annes Vater den Holocaust als einziger überlebt, stirbt Peter van Pels 1945 im Konzentrationslager Mauthausen, wenige Tage nach dessen Befreiung, mit 18 Jahren. Am 8. November 2026 jährt sich sein Geburtstag zum hundertsten Mal. Anlass genug, um dem Sohn Osnabrücks und stillem Vertrauten Anne Franks im Namen hunderttausend anderer junger Menschen, denen ein normales Leben in Würde durch die Nationalsozialisten versagt wurde, zu erinnern. Der Komponist Anno Schreier hat zusammen mit seinem Librettisten Joscha Schaback im Auftrag des Theater Osnabrück eine Oper geschaffen, die Peters kurze und bewegende Lebensgeschichte erzählt und sich an ein Publikum ohne Altersgrenzen wendet.

Ein Auftragswerk des Theater Osnabrück
Libretto von Joscha Schaback
In deutscher Sprache



**2120 Osnabrück,
Städtische Bühnen Osnabrück gGmbH**
Di., 06.10.2026, 18.20 - 23.00 Uhr
Abfahrt Kath. Kirche Lengerich: 18.20 Uhr
Ausstieg direkt vor dem Theater
ggf. Einführung in das Stück
Aufführung: 19.30 - ca. 22.15 Uhr
Rückfahrt nach Lengerich: ca. 22.30 Uhr
Ankunft Kath. Kirche Lengerich ca. 23.00 Uhr
69,- EUR, ohne Ermäßigung
inkl. Busshuttle und Eintritt
Preisgruppe: 2
(Abweichungen vorbehalten)
Uta Jenschke

Hinweis für die Theaterfahrten:

Da für die VHS Lengerich/Westf. im Theater Osnabrück ein Kartenkontingent bereit gehalten wird, ist eine bereits getätigte Anmeldung verbindlich, d. h. bei Absage des/der Teilnehmenden muss in der Regel die Gebühr gezahlt werden.

Bitte informieren Sie sich über den genauen Zeitplan auf der Homepage



Tipp für Familien



Besuch des Familienstücks
„Die kleine Hexe“, Kurs 5201

Besuch im Theater Osnabrück "Frankenstein" Schauspiel nach Mary Shelley

Fahrt mit dem Bus



Frankenstein gilt seit über 200 Jahren als die (pop)kulturelle Referenz für menschliche und männliche Hybris. Der Roman überrascht noch heute durch seine Ambivalenz, die uns einerseits Victor Frankenstein in seiner Neugier und seinem Forschungswillen verstehen lässt, und andererseits Empathie für die von ihm geschaffene abscheuliche, ungeliebte Kreatur weckt, die von sich aus gar nicht böse ist.

Mary Shelley schrieb den Roman 1817 im berühmtesten Jahr ohne Sommer, als ein Vulkanausbruch in Indonesien für mehrere Monate den Himmel in Europa verdunkelte und die damalige Welt nachhaltig veränderte. Heute gibt es unzählige Varianten, die romantische Schauergeschichte von Frankenstein und seinem Geschöpf in unsere Gegenwart hineinzudeuten.

Was erzählt Frankenstein über die Überwindung von Grenzen, wo ist er eine feministische Kritik und wo verschweigt er vielleicht auch, wie ein verantwortungsvoller Umgang mit Forschungsgeist möglich ist?

Das Team um Katharina Schmidt und Roman Koniczny, die zum dritten Mal am Theater Osnabrück arbeiten, nähert sich der Zeit Mary Shelleys, der Geschichte von Schöpfer und Geschöpf als auch ihrem Widerhall, der bis ins Heute ragt.



Theater Osnabrück ©Jane Jachens

**2130 Osnabrück,
Städtische Bühnen Osnabrück gGmbH**
Do., 10.12.2026, 18.20 - 23.00 Uhr
Abfahrt Kath. Kirche Lengerich: 18.20 Uhr
Ausstieg in Theaternähe (Weihnachtsmarkt)
ggf. Einführung in das Stück
Aufführung: 19.30 - ca. 22.15 Uhr
Rückfahrt nach Lengerich: ca. 22.30 Uhr
Ankunft Kath. Kirche Lengerich ca. 23.00 Uhr
56,- EUR, ohne Ermäßigung
inkl. Busshuttle und Eintritt
Preisgruppe: 2
(Abweichungen vorbehalten)
Uta Jenschke



"Wunderbare Malerinnen" Frida Kahlo: "Viva la vida!" - Leben und Leiden, Lieben und Malen. Kunstgeschichtliche Bilder-Reise

*„Ich habe niemals Träume gemalt.
Was ich malte war meine Wirklichkeit“.*

Das Leben der Malerin Frida Kahlo (1907 -1954) war von Kindesbeinen an durch Schicksalsschläge geprägt. Im Alter von 6 Jahren an Kinderlähmung erkrankt, erlitt sie mit 18 Jahren bei einem Busunfall schwerste Verletzungen. Das führte nicht nur zur Unfruchtbarkeit, sondern auch zu lebenslangen Schmerzen.



Viva la vida!

1929 heiratete sie als noch junge Frau den damals bereits berühmten Wandmaler Diego Rivera, zu dem sie jahrzehntelang eine durch permanente Untreue, ständige Streitereien und sklavisches Abhängigkeit vergiftete Beziehung unterhielt. Schließlich fing sie auch zu malen an - oftmals verarbeitete sie ihre unzähligen Lebensprobleme autobiografisch in ihren gefühlsbetonten Gemälden. Ihr künstlerisches Schaffen ist von Schmerz, intensivem Empfinden von Leben und Tod, Sexualität sowie der Auseinandersetzung mit präkolumbianischen Kulturen bestimmt. Kaum eine Künstlerin ist so untrennbar mit ihrem Werk verbunden wie Frida, denn 55 ihrer 143 Werke sind Selbstporträts. Der Vortrag beleuchtet das Leben und Werk dieser einzigartigen Künstlerpersönlichkeit, die seit vielen Jahren zu einer „feministischen Kultfigur“ stilisiert wird.

2201 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Di., 03.11.2026, 19.00 - 20.30 Uhr
10,- EUR, ohne Ermäßigung
Anmeldung erforderlich.
Keine Abendkasse!
Klaus Kirmis



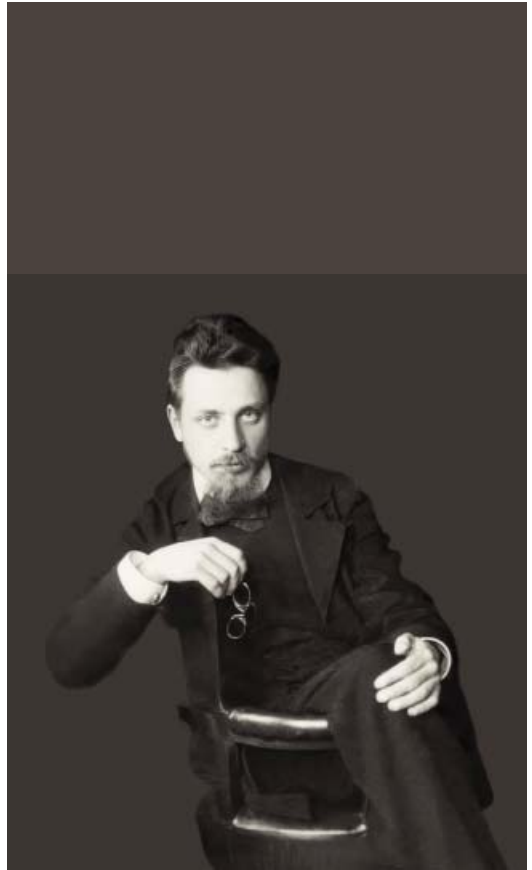
Rainer Maria Rilke:
Anlässlich des 100. Todestages
Leben und Zeit, Werk und Wirkung.
Ein literarischer Bilder-Vortrag

Rainer Maria Rilke (1875 - 1926), der österreichische Schriftsteller deutscher und französischer Sprache, gilt aufgrund seiner Dinglyrik als einer der bedeutendsten Dichter des 20. Jahrhunderts. Zu seinem vielfältigen Werk zählen etliche Erzählungen, ein Roman, Aufsätze zu Kunst und Kultur und zahlreiche Übersetzungen von Literatur und Lyrik sowie ein umfangreicher Briefwechsel.

Rilke gehört zu den wesentlichen Vertretern der literarischen Moderne, wobei seine Werke dem Impressionismus und Symbolismus, mit Anklängen an den Jugendstil, zugeordnet werden können.

Aufgewachsen in Prag in Mädchenkleidern, traumatisiert in einer Kadettenanstalt, unterhielt er später unkonventionelle Beziehungen zu außergewöhnlichen Frauen wie Lou Andreas-Salomé, Paula Becker-Modersohn und seiner späteren Gattin Clara Westhoff. Nach seinem Aufenthalt in der Künstlerkolonie Worpswede ging er als Sekretär des Bildhauers Auguste Rodin nach Paris. Der Vortrag handelt auch von dem Sprachzauberer als einem begnadeten „höflichen Schnorrer“, der bei reichen Gönner*innen gern gesehener Gast war, von seiner kräftezehrenden Arbeit an den „Duineser Elegien“ sowie seinem frühen Tod in einem Sanatorium in der Schweiz.

Der Bilder-Vortrag zeichnet die wichtigsten Stationen des Lebens und Werkes des ebenso angehimmelten wie oftmals auch geschmähten Schöpfers des berühmten Gedichtes „Der Panther“ nach.



Hinweis:

Für alle Vorträge
ist eine Anmeldung in der
VHS erforderlich.
Es gibt keine
Abendkasse!

2211 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Mi., 02.12.2026, 19.00 - 20.30 Uhr
10,- EUR, ohne Ermäßigung
Anmeldung erforderlich.
Keine Abendkasse!
Klaus Kirmis



Die Kunst des 19./20. Jahrhunderts in der Gemeinde Lotte

Vor dem Hintergrund der Stilrichtungen des 19./20. Jahrhunderts in der Malerei schauen Cornelia Zorn und Reinhard Fischer auf das Schaffen einiger Künstler*innen Lottes und deren Werke.

Der Vortrag richtet sich an Menschen ohne Vorkenntnisse oder solche, die ihr Wissen diesbezüglich auffrischen möchten, und nicht zu vergessen, auch an heimatlich Interessierte. Zudem besteht die Möglichkeit, sich über Hintergründe und Erinnerungen einiger Maler*innen und deren Werke auszutauschen, wohnten diese doch oftmals im gleichen Ortsteil oder waren gar der Nachbar von nebenan. Mitunter kannte man sich.

Eine große Zahl von Kunstepochen wurde definiert, jedoch sollen und können nur einige wenige davon beispielhaft an den reichhaltig vorhandenen Lotter Motiven erläutert werden - eine Kunstepoche ist schließlich nichts anderes, als eine bestimmte Art und Weise, nach der in jener Zeit u. a. gemalt wurde.

Keine Angst vor Kunst von und für Jedermann!
Begeben Sie sich mit den Referent*innen auf die Spur der Kultur durch Lotte.
Der Abend ist kostenfrei, zur besseren Planung ist aber eine Anmeldung erforderlich.

2215 Lotte, Haus Hehwerth
Fr., 20.11.2026, 19.00 - 20.30 Uhr
gebührenfrei
Anmeldung erforderlich!
Cornelia Zorn, Reinhard Fischer



©Ursula Holtgrewe

Geschichte lebt!

"Schlüsselemente unseres kollektiven Gedächtnisses, Deutschland 1870-1939"

Zwischen 1870 und 1939 gab es in Deutschland viele Ereignisse, die Einfluss darauf hatten, wo wir heute stehen.

Deutsches Kaiserreich - Weimarer Republik - Umbruch nach 1933. Deutschland durchlebte spannende und spannungsreiche Macht- und Regierungsverhältnisse.

Das Ziel dieses Kurses ist es, das Bewusstsein für diese Ereignisse und ihren damaligen Kontext aufzufrischen und ähnliche Erscheinungen in Politik und Gesellschaft unserer Gegenwart aufzuzeigen. Es werden sowohl politische als auch kulturelle Themen und Aspekte behandelt, und es wird Raum für Diskussionen geben.

2221 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106

Der Kurs besteht aus 6 Terminen:

Di., 08.09.2026, 18.30 - 20.00 Uhr

Di., 22.09.2026, 18.30 - 20.00 Uhr

Di., 06.10.2026, 18.30 - 20.00 Uhr

Di., 03.11.2026, 18.30 - 20.00 Uhr

Di., 17.11.2026, 18.30 - 20.00 Uhr

Di., 01.12.2026, 18.30 - 20.00 Uhr

48,- EUR, ohne Ermäßigung

Anton Karelse



Otto Eduard Leopold von Bismarck-Schönhausen
1815-1898



Gemeinsame "Talk-Runde" zu Politik, Gesellschaft und Zeitfragen "Reden wir darüber"

Dieses offene Kurs-Dialogformat lädt dazu ein, sich über aktuelle Themen und Fragestellungen interessiert und informativ auszutauschen. Die Teilnehmenden bringen die Themen mit, die sie besonders beschäftigen: aus Politik, Gesellschaft, Medien oder dem persönlichen Alltag. Der gemeinsame Austausch bei einem Glas Wein oder Wasser steht im Mittelpunkt. Der Kursleiter moderiert das Gespräch, ordnet Zusammenhänge, fasst zusammen, gibt Impulse und sorgt für eine angenehme Gesprächsführung. Vorkenntnisse sind nicht nötig - jeder/jede ist willkommen. Die Getränke sind in der Kursgebühr enthalten.

Die Teilnehmenden werden noch vor dem ersten Kurstag vom Dozenten gebeten, aus einem bestimmten Magazin/Zeitung "ihr" Thema/"ihren" Artikel mitzubringen.

2231 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106

Der Kurs besteht aus 6 Terminen:

Di., 15.09.2026, 18.30 - 20.00 Uhr

Di., 29.09.2026, 18.30 - 20.00 Uhr

Di., 13.10.2026, 18.30 - 20.00 Uhr

Di., 10.11.2026, 18.30 - 20.00 Uhr

Di., 24.11.2026, 18.30 - 20.00 Uhr

Di., 08.12.2026, 18.30 - 20.00 Uhr

69,- EUR, ermäßigt 52,50 EUR

Anton Karelse



Hannah Arendt in der Perspektive der Gegenwart

Zum 120. Geburtstag der Philosophin und politischen Theoretikerin

Die jüdische deutsch - amerikanische Philosophin und politische Theoretikerin Hannah Arendt (1906 - 1975) emigrierte 1933 zunächst nach Frankreich, 1941 dann in die USA. Dort lebte sie als Staatenlose, bis sie 1951 die amerikanische Staatsbürgerschaft angenommen hatte.

Im Jahr 1963 wurde sie Professorin an der Universität von Chicago, 1967 an der New School for Social Research in New York. Unter dem Eindruck des Holocaust hat Hannah Arendt mit „Elemente und Ursprünge totaler Herrschaft“ einen Meilenstein der Geschichtsschreibung geschrieben. Es erschien 1951 in New York und 1955 in deutscher Übersetzung. Die Philosophin Arendt wollte verstehen. Sie analysiert in diesem Werk den Nationalsozialismus und den Stalinismus als verwandte Herrschaftssysteme.

Heute, 75 Jahre nach der Erstveröffentlichung von „Elemente und Ursprünge totaler Herrschaft“ zieht es viele Leser*innen in den Bann, denn dessen Inhalte sind vor dem Hintergrund gegenwärtiger globaler Krisen von hoher Relevanz.

Dieser Vortrag mit Diskussionsaustausch bietet einen Einblick in das Denken der politischen Theoretikerin und Philosophin Hannah Arendt. Es richtet sich an alle, die Interesse an Philosophie und politischer Theorie haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

2241 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106

Mi., 14.10.2026, 18.00 - 20.15 Uhr

10,- EUR, ohne Ermäßigung

Anmeldung erforderlich.

Keine Abendkasse!

Dr. phil. Diana Häs

Barbara Niggel Radloff, Hannah Arendt auf dem 1. Kulturkritikerkongress, 1958, Gelatine-entwicklungspapier (PE), 30,3 cm x 23,8 cm, Münchner Stadtmuseum, Sammlung Fotografie, Archiv Barbara Niggel Radloff





Workshop: Klimaschutz beginnt auf dem Teller Die Auswirkungen der Tierindustrie auf Umwelt und Klima

Wie hängen unsere Ernährung und unser Lebensstil mit dem menschengemachten Klimawandel zusammen? Welche Rolle spielt die Tierindustrie in der Umweltkrise - und was können wir selbst dagegen tun?

In diesem Workshop gehen wir diesen Fragen gemeinsam auf den Grund. Du erhältst einen Einblick in einen der bedeutendsten Einflussfaktoren des menschengemachten Klimawandels und erfährst, wie unser Umgang mit Tieren Klima und Umwelt belastet.

Was dich erwartet:

- Verständlich aufbereitete Hintergrundinfos zur Tierindustrie und ihren globalen Auswirkungen
- Raum für Austausch und Reflexion
- Interaktive Methoden (z.B. Quizfragen)
- Konkrete Ideen und Impulse, wie du im Alltag selbst aktiv werden kannst

2301 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Di., 06.10.2026, 18.30 - 20.00 Uhr
16,- EUR, ermäßigt 12,- EUR
Anmeldung erforderlich.
Keine Abendkasse!
Lara Axtmann



Hinweis:

Für alle Vorträge
ist eine Anmeldung
in der VHS erforderlich.
Es gibt keine
Abendkasse!

Vortrag: Wohin mit den Gartenabfällen? Kreislaufwirtschaft im Garten mit Kompost, Bokashi und Mulch

Besonders im Herbst fallen große Mengen an Laub und anderen Gartenabfällen an, die eigentlich für die Biotonne viel zu schade sind. Mit der Flächenkompostierung von zerkleinerten Gartenabfällen oder der Herstellung von Laubkompost oder -bokashi und kann man Pflanzennährstoffe unmittelbar recyceln und gleichzeitig das Bodenleben fördern und Humus aufbauen. Kompost ist das braune Gold des Gärtners. Richtig eingesetzt, erhält und verbessert er die Bodenfruchtbarkeit und liefert die Basis für ein gesundes Pflanzenwachstum. Ein Komposthaufen ist zwar in fast jedem Garten zu finden, aber um aus Pflanzenresten einen richtig guten Kompost herzustellen, sind einige Dinge zu beachten. In dem ca. 90 -minütigem Vortrag geht es neben den theoretischen Grundlagen des biologischen Abbaus vor allem um praktischen Aspekte: was kann kompostiert werden, wie sieht der geeignete Kompostplatz aus und was muss beachtet werden, um den Mikroorganismen optimale Bedingungen für den organischen Abbau zu bieten.

2311 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Di., 27.10.2026, 18.30 - 20.00 Uhr
Termin liegt in den Herbstferien NRW
12,- EUR, ohne Ermäßigung
Anmeldung erforderlich.
Keine Abendkasse
Petra M. Bloom



Trüffel in unserer Region Anbau und Ernte Vortrag mit kleiner Trüffel- und Weinverkostung

Trüffeln gelten als die „Diamanten der Küche“ - geheimnisvoll, selten, aromatisch und hochgeschätzt. Doch wusstest du, dass Trüffeln nicht nur in Frankreich, Italien und Spanien wachsen, sondern auch in Deutschland heimisch sind und es sogar eine lange Trüffeltradition in unserer Region gibt?

In diesem Vortrag nehmen wir dich mit auf eine spannende Reise durch die Geschichte des Trüffelanbaus in Deutschland - vom fast vergessenen Kulturgut bis zur modernen Wiederentdeckung. Du erfährst, unter welchen natürlichen Bedingungen Trüffel gedeihen, welche Baumarten sich für den Anbau eignen und wie man geeignete Standorte erkennt. Und erhältst Antworten auf die Fragen warum der Trüffel in Deutschland als ausgestorben gilt und warum die Trüffelsuche in der Natur verboten ist.

Diesen und weiteren Aspekten wollen wir nachgehen und der "Welt der Trüffel" bei uns in den lokalen Wäldern und im privaten Garten näher kommen.

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, verschiedene Trüffel zu probieren. Da Trüffeln geschmacklich hervorragend mit Wein harmonieren, gibt es dazu eine passende Weinprobe vom Weinhof Brinkmann aus Bad Iburg. Ein informativer und genussvoller Abend für zukünftige Trüffelpauern, Schatzsucher, Naturfreunde, Feinschmecker und alle, die mehr über diese faszinierende Delikatesse erfahren möchten. Die Kosten für Wein und Trüffel sind in der Lebensmittelpauschale enthalten.



Pilzseminar: Speisepilze und ihre Doppelgänger

Am Samstag startet das Seminar mit einer Pilz-Wanderung in der unmittelbaren Umgebung von Lengerich. Nach einer Mittagspause erfolgt ein theoretischer Teil im VHS-Haus. Am Sonntag findet ein zweiter praktischer Teil in Hagen statt. Ziel des Kurses ist es, einige Speisepilze zweifelsfrei bestimmen zu können. Der theoretische Teil widmet sich daher vor allem den wichtigsten "Doppelgängern" unter den Giftpilzen. Die Bereiche Systematik, Ökologie und Biologie werden nach Bedarf im praktischen Teil behandelt. Bitte passen Sie Ihre Kleidung und Ihr Schuhwerk für die Pilz-Wanderung der Witterung an. Sie sollten "gut zu Fuß" unterwegs sein.

2321 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Mi., 28.10.2026, 18.30 - 20.00 Uhr
Termin liegt in den Herbstferien NRW
24,- EUR, ohne Ermäßigung
Anmeldung erforderlich.
Keine Abendkasse
inkl. 14,- EUR Lebensmittelpauschale
Tassilo Pöter

**2331 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
und Hagen a. T. W.**
Der Kurs besteht aus 2 Terminen:
Sa., 26.09.2026, 10.00 - 17.00 Uhr
So., 27.09.2026, 10.00 - 14.00 Uhr
55,- EUR, ermäßigt 41,50 EUR
Marco Wolf



"Spiel des Jahres und die Frage, welchen Mehrwert Spielen hat"

Spiele Sie das Spiel des Jahres 2026 und weitere aktuelle preisgekrönte Familienspiele. Alle Spiele an diesem Nachmittag richten sich auch an Interessierte, die sonst wenig oder gar nicht spielen. Die Spiele haben wenige Regeln, das heißt: Sie starten innerhalb weniger Minuten ins Spiel. Dafür sorgt Sebastian Driemer, Fachkraft für Gesellschaftsspiele und an diesem Nachmittag Ihr Spielerklärer. Er gibt Ihnen auch Tipps, wie Sie als Erwachsene*r das Spielen mit Kindern/Enkelkindern vorbereiten können und welchen Mehrwert und welche Vorteile Spielen hat. Diese Veranstaltung richtet sich an alle Interessierten ab etwa 18 Jahren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

2411 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Sa., 26.09.2026, 9.45 - 12.00 Uhr
23,50 EUR, ermäßigt 18,- EUR
Sebastian Driemer



Die Verleihung des "Spiel des Jahres 2026" erfolgt am 12. Juli 2026 in Berlin

Bridge lernen Fördert die Konzentration, Strategie- und logisches Denken und ist immaterielles Kulturgut

Bridge trägt als Königin des Kartenspiels nachweislich zur Förderung und Erhaltung der geistigen Leistungsfähigkeit bei und wird gern als Fitnessstudio für das Gehirn, Logikpuzzle oder Schach mit Karten bezeichnet.

Die Kursleitung vermittelt einen unterhaltsamen und leichten Einstieg.

Nutzen Sie die Gelegenheit, etwas über die Entstehungsgeschichte von Bridge, dieses interessante Spiel zu erfahren und Spielfreunde fürs Leben kennenzulernen.

2401 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Di. ab 08.09.2026, 17.00 - 19.00 Uhr (12x)
128,- EUR, ermäßigt 96,- EUR
Gisa Wittenbecher



Vorankündigung - Kurse schon buchbar

Woran halte ich mich, um mich gut zu halten Ein besonderer Seniorennachmittag Von den 4 Kraftquellen des Lebens

Es geht darum, in der Mitte des Lebens die Mitte zu finden. Gut zu wissen dabei, worauf es ankommt. Bewährt haben sich hierfür die 4 Kraftquellen des Lebens. Darin zeigen sich zugleich unsere vier wichtigsten Lebensaufgaben. Ignorieren wir sie, resultieren daraus viele unserer Lebensprobleme; beachten wir sie, finden wir zu innerem Gleichgewicht, die Voraussetzung dafür, sich gut zu halten.

Dieser Seminarnachmittag bietet aus Sicht der sinnzentrierten Logotherapie wertvolle Anregungen und Hilfen, die es ermöglichen, „ganz einfach“ mit sich und anderen etwas besser umzugehen.

AN2601 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Mi., 27.01.2027, 14.00 - 18.00 Uhr
48,- EUR, ohne Ermäßigung
zzgl. 5,- EUR für Merkblätter
Otto Pötter

Gedankenkraft ist Lebenskraft Tagesseminar

„Die Gesunden und die Kranken haben ungleiche Gedanken“. Denn durch Bewertungen beeinflussen wir unsere „Wahr“-nehmungen, die sich zu festen Denkstrukturen entwickeln. Der richtige Umgang mit dieser geistigen Kraft schenkt Sinn und Erfüllung; umgekehrt drohen selbstzerstörerische Tendenzen. Darum ist es nicht egal, welche Schlüsse wir daraus ziehen, denn das Resultat entscheidet über „Sinn oder Un-sinn“ im Leben.

Dieses stabilisierende Tagesseminar vermittelt praktische Hilfen, das Leben bewusst lebenswerter zu gestalten und den Alltag froher und gelassener zu meistern.

AN2601 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Sa., 13.03.2027, 9.15 - 17.00 Uhr
66,- EUR, ohne Ermäßigung
zzgl. 5,- für Merkblätter
Otto Pötter

Zufrieden älter werden Nachmittag für mehr Lebensqualität im Alter

Es gibt nicht „das Alter“. Es ist eine Frage der Einstellung, ob wir zuversichtlich oder mürrisch altern, zufrieden oder verdreht. Sind wir verdreht, ist unsere innere Einstellung auch „verdreht“. Umgehen lässt sich das Älterwerden ja ohnehin nicht, entscheidend ist, wie wir damit umgehen. Oft sehen wir mit zunehmendem Alter nur Einschränkungen und Beschwerden und übersehen dabei, dass der Prozess des Älterwerdens auch viele Möglichkeiten bietet, mehr zu sich selbst zu kommen und so freier und gleichmütiger zu leben. Hierzu werden an diesem Seminarnachmittag aus Sicht der sinnzentrierten Logotherapie hilfreiche Antworten und praktische Anregungen gegeben, um mit den Jahren „ganz einfach“ etwas besser zu leben.

AO2601 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Di., 09.11.2027, 14.00 - 18.00 Uhr
48,- EUR, ohne Ermäßigung
zzgl. 5,- für Merkblätter
Otto Pötter

Herr Pötter ist Verhaltenstherapeut, Buchautor und Dozent für logotherapeutische (sinnzentrierte) Persönlichkeitsentwicklung nach Viktor E. Frankl.



Foto: Sven Rapreger



Frauen & Finanzen Workshop 1

Finanzielle Klarheit im Alltag

Überblick gewinnen

Viele Frauen kümmern sich im Alltag um Geld und Finanzen, haben dabei aber nicht immer den kompletten Überblick oder eine klare langfristige Planung.

Dieser Workshop hilft dabei, die eigene finanzielle Situation einmal in Ruhe und Schritt für Schritt anzuschauen - und zu erkennen, welche Möglichkeiten und Handlungsspielräume es gibt.

Mit den folgenden Themen werden wir uns befassen:

- Eigene Einnahmen und Ausgaben ehrlich auf einen Blick bringen
- Fixkosten, variable Kosten und die „versteckten“ Ausgaben erkennen
- Wie finanzielle Verantwortung in Partnerschaften verteilt ist
- Wie behalte ich den Überblick über Verträge und Finanzen?
- Rücklagen aufbauen: Wofür sie wichtig sind und wie hoch sie sein sollten
- Erste einfache Schritte zu mehr finanzieller Eigenständigkeit

Zur Vorbereitung auf den Workshop erhalten Sie einen Überblick über die mitzubringenden Informationen, so dass keine Ordner voller Unterlagen mitgebracht werden müssen.

2501 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Fr., 02.10.2026, 17.00 - 20.00 Uhr
16,- EUR, ermäßigt 12,- EUR
Manuela Lutterbeck

2506 Westerkappeln, VHS-Haus
Fr., 13.11.2026, 17.00 - 20.00 Uhr
16,- EUR, ermäßigt 12,- EUR
Manuela Lutterbeck

Erlebe, wie Reichtum ganz anders entsteht als gedacht.

Mach ein Pflegekind glücklich.
Und dich selbst.



lwl-jugendheim-tecklenburg.de/pflegekinderdienst

LWL
Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.



Frauen & Finanzen Workshop 2

Absicherung, Vorsorge und langfristige finanzielle Planung

Viele Frauen arbeiten (zeitweise) in Teilzeit, kümmern sich um die Familie oder unterbrechen ihren Beruf. Dadurch entstehen häufiger finanzielle Risiken, zum Beispiel bei der Absicherung oder später bei der Rente.

Dieser Workshop gibt einen verständlichen Überblick darüber, wie Frauen sich finanziell besser absichern und vorsorgen können - realistisch und mit Impulsen, die sich im Alltag tatsächlich umsetzen lassen.

Mit den folgenden Themen werden wir uns befassen:

- Rentenlücke - verständlich erklärt
- Altersvorsorge - welche Möglichkeiten gibt es grundsätzlich?
- Absicherung bei Krankheit, Trennung oder Erwerbsunterbrechung
- Versicherungen - was ist sinnvoll, was nicht zwingend?
- Finanzielle Selbstverantwortung im Lebensverlauf
- Konkrete Handlungsschritte zur eigenen Vorsorge

Für diesen Workshop sind keine Materialien erforderlich. Vorkenntnisse sind auch nicht erforderlich. Es werden keine Produktempfehlungen ausgesprochen und keine Produkte von Finanzdienstleistern inhaltlich bewertet.

2511 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Fr., 16.10.2026, 17.00 - 20.00 Uhr
16,- EUR, ermäßigt 12,- EUR
Manuela Lutterbeck

2516 Westerkappeln, VHS-Haus
Fr., 04.12.2026, 17.00 - 20.00 Uhr
16,- EUR, ermäßigt 12,- EUR
Manuela Lutterbeck





Richtig investieren in Aktien und ETFs Webinar



In Zeiten höherer Inflation und geringer Zinsen auf Spareinlagen lohnt es sich, über alternative Anlageformen nachzudenken. Aktien und ETFs bieten auf längere Sicht eine gute Möglichkeit für einen erfolgreichen Vermögensaufbau sowie für die Absicherung unserer vorhandenen Rücklagen. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der wachstumsorientierten Anlageform in Aktien sowie dem sicherheitsorientierten Investment in ETFs. Bei ETFs handelt es sich um börsengehandelte Indexfonds, welche die Zusammensetzung und Wertentwicklung eines Wertpapierindex (z.B. DAX) nachbilden. Wir besprechen die Grundlagen und Unterschiede beider Anlageformen und zeigen die praktische Umsetzung der persönlichen Anlagestrategie auf.

Folgende Punkte werden im Kurs besprochen:

- allgemeiner Überblick der Anlageklassen
- Investitionen in Aktien
- Geldanlage in aktiv verwaltete Fonds
- passiv investieren mit ETFs
- mit ETFs in unterschiedliche Anlageklassen investieren
- auf Trends setzen und Anlagestrategien verfolgen
- Auswahlkriterien für ETFs
- Zugang zu Finanzinformationen
- der Handel mit Wertpapieren

Die Fachvorträge von Herrn Hartmut Nehme können von kurzfristig interessierten Teilnehmenden bis einen Tag vorher gebucht werden. Sie erhalten die benötigten Zugangsdaten rechtzeitig per E-Mail.

2521 ZOOM Meeting (Online-Raum)
Mo., 09.11.2026, 18.30 - 21.00 Uhr
17,- EUR, ohne Ermäßigung
Hartmut Nehme

Nachlass-Checkup: Was Erben und Vermieter jetzt wissen müssen

Ein Todesfall wirft viele Fragen auf. Die Hinterbliebenen befinden sich in der Trauerphase, müssen aber zeitnah wichtige Aufgaben erledigen. Was sind jetzt die ersten Schritte als möglicher Erbe oder als Vermieter.

- Wer muss die Bestattungskosten übernehmen?
- Worauf sollte ich als Erbe achten, wenn ich die Wohnung des Erblassers betreue?
- Wie gehe ich mit den Wertsachen und dem digitalen Nachlass des Erblassers um?
- Wie erhält der Vermieter überhaupt seine vermietete Immobilie zurück?
- Wer übernimmt die Kosten für die Räumung sowie Mietsachschäden und was geschieht mit der Mietkaution?

In diesem Vortrag klären wir die dringendsten Fragen aus Sicht von Erben und Vermietern. Anhand von Fotos direkt aus dem Leben besprechen wir reale Szenarien.
Bitte bringen Sie Schreibutensilien mit.

2531 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Do., 05.11.2026, 18.30 - 20.00 Uhr
12,- EUR, ohne Ermäßigung
Patrick Dornbusch



Von Glandorf in die ganze Welt - Innovationen für die Dialyse

Zum nächst möglichen Zeitpunkt suchen wir:

Produktionsmitarbeiter (w/m/d)

Technische Produktionsmitarbeiter (w/m/d)

Arbeiten Sie in einer wertschätzenden und selbstbestimmten Arbeitsumgebung und helfen Sie uns, das Leben von Menschen nachhaltig zu verbessern. Wir bieten Ihnen vielseitige Aufgaben und viele Entwicklungsmöglichkeiten sowie eine attraktive Vergütung mit umfangreichen Sozialleistungen in einem dynamischen Familienunternehmen. Besuchen Sie uns gern auf unserer Karriereseite.

Gehen Sie mit uns gemeinsam neue Wege!

B | BRAUN
SHARING EXPERTISE



Besuchen Sie uns: jobs.bbraun.com

B. Braun Avitum AG | www.bbraun.de



Kultur und Kreativität

Acrylic Pouring

In diesem Workshop wird Ihnen alles gezeigt, was Sie zum Einsteigen in das Acrylic Pouring wissen müssen: Von den Grundlagen, über unterschiedliche Techniken bis hin zu abwechslungsreichen Motiven.

Acrylic Pouring steht für das Gießen von flüssiger Acrylfarbe, um damit wunderschöne, abstrakte Bilder zu kreieren. Das Schöne daran ist, dass Sie keinerlei Vorerfahrung im Zeichnen oder Malen benötigen, sondern mit nur wenigen Übungen innerhalb kurzer Zeit Ihre ersten gelungenen Werke erstellt haben. Sie können mischen, rühren und schütteln. Lassen Sie sich von den farbenfrohen Ergebnissen überraschen. Eine Materialkostenpauschale sowie eine Raumpauschale in Höhe von insgesamt 10,- Euro sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: 1 Gesso-Malplatte, in der Größe 30 x 30 cm (erhältlich im Künstlerbedarf), 5 Acrylfarben nach Ihrer Wahl, Pouring 1 Liter (bspw. von Goya) sowie Haushaltsgegenstände, die Sie nicht mehr benötigen, wie ein Sieb oder eine Gabel.

3101 Lengerich, ArtStudio Gülsen Tazegül, Münsterstr. 27

Sa., 24.10.2026, 14.00 - 16.00 Uhr
Termin findet in den Ferien statt.
24,50 EUR, ermäßigt 21,- EUR
inkl. Raum- und Materialkosten
Gülsen Tazegül

Acrylworkshop "Seerose"

Bei diesem Workshop tauchst du ein in den Impressionismus und setzt Monets Seerosen neu in Szene. Mit lockerem, pastosem Farbauftrag, Malpinseln und der charakteristischen Tupf-Technik entsteht ein eindrucksvolles, lichtdurchflutetes Bild. Ob mehr Detailliebe oder freie Interpretation - du bringst deinen eigenen Stil ins Original. Eine Raumpostenpauschale in Höhe von 5,- Euro ist in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Runde Leinwand 30x cm Durchmesser (erhältlich z.B. im Fachhandel vor Ort oder online), Acrylfarben und Pinsel.

3111 Lengerich, ArtStudio Gülsen Tazegül, Münsterstr. 27

Sa., 21.11.2026, 14.00 - 16.30 Uhr
22,50 EUR, ermäßigt 18,50 EUR
inkl. Raumposten
Gülsen Tazegül



©Gülsen Tazegül



Paint and Switch

Kreativer Kunst-Workshop für Frauen in Kooperation mit dem Frauen-Netzwerk-Café Westerkappeln

Paint and Switch ist ein kreatives Erlebnis, das verbindet. In lockerer Atmosphäre tauchen Sie gemeinsam in die Welt der Farben ein und erleben, wie aus einzelnen Pinselstrichen echte Gemeinschaftswerke entstehen. Unter professioneller Anleitung darf experimentiert, gelacht und Neues ausprobiert werden - ganz ohne Leistungsdruck.

Das Besondere: In regelmäßigen Abständen werden die Bilder getauscht. So wächst jedes Kunstwerk durch viele Hände und Perspektiven. Dieser kreative Wechsel stärkt Vertrauen, fördert Kommunikation und sorgt immer wieder für überraschende Aha-Momente. Ob mit oder ohne Vorkenntnisse - beim Paint and Switch zählt nicht das perfekte Bild, sondern das gemeinsame Erlebnis.

Gemalt wird ein Motiv von Frida Kahlo, einer außergewöhnlichen Künstlerin, die sich in ihrer Kunst mit Themen auseinandersetzte, die auch heute viele Frauen bewegen: Identität, Körper, Rollenbilder und Gleichberechtigung. Gleichzeitig entsteht ein Raum, über das Frausein, Stärke und Herausforderungen ins Gespräch zu kommen.

Das Angebot findet in Kooperation mit dem Frauen-Netzwerk-Café Westerkappeln statt und richtet sich an alle interessierten Frauen aus Westerkappeln und Umgebung. Zur Einstimmung erwartet Sie ein Sekt oder Kaltgetränk.

Bitte bringen Sie eine Leinwand (30 x 40 cm), Acrylfarben und eine Schürze mit.

3116 Westerkappeln, VHS-Haus

Sa., 28.11.2026, 14.00 - 16.30 Uhr

17,50 EUR, ermäßigt 13,- EUR

Gülsen Tazegül

Tipp:



Vortrag: „Wunderbare Malerinnen:
Frida Kahlo: „Viva la vida!“, Kurs 2201



Ölmalerei für Einsteigende Figurative Ölmalerei "Schwerpunkt Stilleben"

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, das Malen mit Ölfarben auf verschiedenen Untergründen zu erproben, wie etwa auf Leinwand oder Malkarton. Sie lernen die wichtigsten Eigenschaften von Ölfarben kennen, erfahren, wie man figurative Stilleben-Kompositionen malt und wie man Lichteffekte in der Malerei erzielt. Es werden verschiedene Techniken und Methoden zur Verwendung von Ölfarben vorgestellt.

Mitzubringen:

- Pinselset (z.B. Artina Foggiai), Farben/Farbenset (Fachhandel) oder Einzelfarben in Tuben, z. B.: Weiß, Kadmiumgelb, Chromgelb, Neapelgelb, Kadmiumrot, Ultramarinblau oder Preußischblau, Gelbocker, gebrannte und natürliche Sienaerde, Chromoxydgrün.
- Spachtel für Acryl und Ölfarbe
- 2 Leinwände auf Keilrahmen (40 x 60 cm oder größer nach Wunsch),
- 2 Malkartons (50 x 60 cm),
- Schmincke Siccativ de Haarlem-Trocknung Glanz Tiefe (trocknungsbeschleunigende Harzmischung oder gleichwertige Produkte),
- Terpentinersatz (oder gleichwertige Produkte)
- Schnelltrocknende Grundierung für Ölgemälde (oder gleichwertige Produkte)
- Palette, Arbeitskleidung, Reinigungstücher, drei Glasgefäße/Marmeladengläser, Küchenpapier, Pappkartons für den Transport der Bilder

3121 Lengerich,
Gesamtschule Lengerich/Tecklenburg
Der Kurs besteht aus 2 Terminen:
Sa., 19.09.2026, 14.00 - 17.00 Uhr
Sa., 26.09.2026, 14.00 - 17.00 Uhr
42,- EUR, ermäßigt 31,50 EUR
Raimondo Leonetti



© Raimondo Leonetti, Paesaggio 2



© Raimundo Leonetti, Mercato del Pesce

Ölmalerei für Fortgeschrittene Landschaft, Stilleben und die menschliche Figur

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, bereits erworbenes Wissen über die Verwendung von Ölfarben zu erweitern und in die Praxis umzusetzen. Insbesondere lernen Sie, wie man komplexe Kompositionen und Motive malt und wie Sie direkt mit Farben auf dem Untergrund skizzieren und dabei dennoch bemerkenswerte Volumen- und Lichteffekte erzielen können.

Schwerpunkte sind Landschaften und Stilleben, aber wir werden auch kurz das Malen der menschlichen Figur behandeln.

Mitzubringen:

- Pinselset (z.B. Artina Foggiai), Farben/Farben-set (Fachhandel) oder Einzelfarben in Tuben, z. B.: Weiß, Kadmiumgelb, Chromgelb, Neapelgelb, Kadmiumrot, Ultramarinblau oder Preußischblau, Gelbocker, gebrannte und natürliche Sienaerde, Chromoxydgrün.
- Spachtel für Acryl und Ölfarbe
- 2 Leinwände auf Keilrahmen (40 x 60 cm oder größer nach Wunsch),
- 2 Malkartons (50 x 60 cm),
- Schmincke Siccativ de Haarlem-Trocknung Glanz Tiefe (trocknungsbeschleunigende Harzmischung oder gleichwertige Produkte),
- Terpentinersatz (oder gleichwertige Produkte)
- Schnelltrocknende Grundierung für Ölgemälde (oder gleichwertige Produkte)
- Palette, Arbeitskleidung, Reinigungstücher, drei Glasgefäße/Marmeladengläser, Küchenpapier, Pappkartons für den Transport der Bilder

**3131 Lengerich,
Gesamtschule Lengerich/Tecklenburg**
Der Kurs besteht aus 2 Terminen:
Sa., 14.11.2026, 14.00 - 17.00 Uhr
Sa., 21.11.2026, 14.00 - 17.00 Uhr
42,- EUR, ermäßigt 31,50 EUR
Raimondo Leonetti



Kreativer Mixed-Media-Kurs Malerei trifft Collage mit Integration von Fotokopie-Elementen Einsteigende und Fortgeschrittene

In diesem Kurs entdecken wir die spannende Verbindung von Malerei, Collage und Mixed-Media-Techniken. Farben, Formen, Strukturen und Materialien treten in einen Dialog und eröffnen neue Ausdrucksmöglichkeiten.

Wir arbeiten mit Acrylfarben, Papieren, Fundstücken, Kreiden (Ölkreide/Wachsmalkreiden) und weiteren Materialien, die wir experimentell kombinieren. Dabei entstehen Schichtungen, Überlagerungen und vielschichtige Bildräume, die zum Entdecken einladen.

Durch den Einsatz von Papieren, das Einarbeiten von Fragmenten, sowie das Übereinanderlegen mehrerer Papierebenen entstehen besondere, lebendige Oberflächen. Die Mixed-Media-Technik bietet vielfältige Möglichkeiten, eigene Kompositionen und eine persönliche Formensprache zu gestalten. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern um Experimentierfreude, das Entdecken neuer Gestaltungsimpulse und das Erproben spannungsreicher Kontraste.

Der Kurs bietet:

- Einführung in verschiedene Collage- und Mixed-Media-Techniken
- Inspiration durch Bildbeispiele und kleine Übungen
- Individuelle Begleitung bei der Umsetzung eigener Ideen
- Raum für spielerisches Experimentieren und künstlerisches Forschen



© Christine Krey, Mixed Media mit Fotokopie

Ob Einsteigende oder Fortgeschrittene - alle sind willkommen! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur die Freude am kreativen Gestalten.

Am Ende des Kurses nehmen Sie nicht nur eigene Werke, sondern auch viele neue Impulse für das eigene künstlerische Arbeiten mit.



Mitzubringen:

- mind. 4-7 Malplatten (Größe ca. DIN A3, DIN A4 oder Formate in 30 x 40cm, 30 x 30 cm, 40 x 40 cm): als Tipp/Vorschlag: MDF-Platten mit Universalgrundierung, leichte Holzfaserplatten (keine kunststoffbeschichteten Platten), Mal-Platten mit Aufkantung (Unterseite) oder auch dickeren Malkarton ummantelt mit Leinen sog. Mal-Karton. Erhältlich im Künstlerbedarfshandel. Es ist auch möglich, Aquarellpapier (nicht zu grobes Papier) zu verwenden, dieses muss entsprechend auf einer saugfähigen Platte mit Tesakrepp befestigt werden.- Papierkleber/Dispersionsklebstoff (z. B. erhältlich im Kunstbedarfshandel)
- Es ist von Vorteil, parallel mehrere Bilder gleichzeitig zu bearbeiten, um die Trocknungszeiten einzelner Bilder zu überbrücken.
- Acrylfarben nach Wahl und weiße Acrylfarbe
- Pinsel (ca. ab Größe 7 als Flach- und Rundpinsel)
- Tusche, Ölkreide/Wachsmalkreide, Graphitstift/weicher Bleistift
- Papier (z.B. Seidenpapier, leichtes, durchscheinendes Papier, bedruckt oder unbedruckt)
- Papierkleber/Dispersionsklebstoff (erhältlich im Kunstbedarfshandel)
- Kopien z.B. von Fotos nach freier Motivwahl
- Klebematerial: Acrylbinder oder rückstandsfreies Klebematerial, welches mit Acrylfarbe zu übermalen ist
- Weiteres: Lappen, Wasserbehälter aus Glas/Kunststoff, Schleifpapier, Strukturpaste (fein/ohne Körnung)

3141 Lengerich,
Gesamtschule Lengerich/Tecklenburg
Der Kurs besteht aus 2 Terminen:
Sa., 12.12.2026, 10.00 - 15.00 Uhr
So., 13.12.2026, 10.00 - 14.00 Uhr
54,50 EUR, ermäßigt 41,- EUR
Christine Krey

Aquarell- und/oder Gouachekurs

Aquarell- und/oder Gouachetechniken werden aufgrund der einfachen Verfügbarkeit der Mittel seit jeher gern für Skizzen und Farbstudien draußen in der Natur (und daher gern auch auf Reisen) verwendet. Fließende Farbverläufe, Sprenkel und leuchtende Lasuren lassen Aquarelle unmittelbar und lebendig wirken.

In diesem Kurs werden Ihnen die Grundlagen der Aquarell- und/oder Gouachetechnik und ein Blick für Komposition vermittelt. Sie werden fit gemacht, Ihrer Begeisterung für Farbstimmungen in ganz persönlichen Skizzen Ausdruck zu verleihen.

In der Gebühr ist eine Raumkostenpauschale in Höhe von 28,50 EUR bzw. 40,- EUR enthalten.

Mitzubringen:

Aquarellfarben und/oder Gouache, möglichst von Master Class, 300g/qm Aquarellpapier und/oder Zeichenpapier in DIN A3, Aquarellpinsel, einen Bleistift in dem Härtegrad HB und ein Radiergummi.

3151 Lengerich,
Digitallabor Lengerich, Bahnhofstr. 43
Di. ab 15.09.2026, 13.15 - 15.30 Uhr (5x)
107,50 EUR, ermäßigt 88,- EUR
inkl. Raumkostenpauschale
Olga-Maria Klassen

3161 Lengerich,
Digitallabor Lengerich, Bahnhofstr. 43
Di. ab 03.11.2026, 13.15 - 15.30 Uhr (7x)
150,50 EUR, ermäßigt 123,- EUR
inkl. Raumkostenpauschale
Olga-Maria Klassen





©Janine Kruse

"Tiere in Acryl"

Tauchen Sie ein in die Welt der Acrylmalerei und lernen Sie verschiedene Techniken mit Pinsel und Malmesser kennen. Erkunden Sie den gesamten Prozess von der Planung der Komposition, über die Gestaltung des Hintergrundes bis zum Malen letzter Details. Sie können Ihr Lieblingstier oder auch ein Haustier als Motiv wählen. Bringen Sie dazu gerne Referenzbilder mit und tragen Sie bitte Kleidung, die etwas Farbe abbekommen darf.

Von der Dozentin werden Acrylfarben, Malmesser, Sprühflasche, Küchenrolle, Kreppband, Malunterlagen für die Tische sowie Referenzbilder gestellt. Für diese Materialien ist eine Materialkostenpauschale in Höhe von 10,- EUR in der Kursgebühr enthalten.

Mitzubringen:

Pinselset, 2-3 Leinwände in beliebiger Größe, Wasserbecher, Teller zum Anmischen der Farben, Föhn, Bleistift, Radiergummi, Anspitzer, Skizzenblock/-heft, optional: Referenzbilder sowie eine Staffelei.

3171 Lengerich,
Gesamtschule Lengerich/Tecklenburg
Der Kurs besteht aus 2 Terminen:
Sa., 19.09.2026, 14.00 - 18.00 Uhr
So., 20.09.2026, 14.00 - 18.00 Uhr
62,50 EUR, ermäßigt 49,50 EUR
inkl. Materialkosten
Janine Kruse

Karten-Handlettering DIY Postkarten für jeden Anlass

Es gibt unzählige Anlässe, um Grußkarten und Glückwunschkarten zu verschenken. Sowohl zum Geburtstag, als auch zur Hochzeit oder Geburt, um nur einige Beispiele zu nennen, sorgt eine selbst gestaltete Karte für besondere Freude. In diesem Workshop lernen Sie das Illustrieren mit Aquarellfarbe sowie Techniken, um Ihre Handschrift in Kalligrafie zu verwandeln.



©Janine Kruse

Die Kursleiterin stellt Blanko-Postkarten, Aquarellpapier, Schneidegerät, Kalligrafiestifte, Gelbstifte in Weiß und Gold, Küchenrolle, Goldfarbe für Sprinkel sowie Referenzbilder zur Verfügung. Für diese Materialien ist eine Materialkostenpauschale in Höhe von 10,- EUR in der Kursgebühr enthalten.

Mitzubringen:

Aquarellfarben, Aquarellpinsel, Wasserbecher, Bleistift, Radiergummi sowie einen Anspitzer.

3181 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Sa., 26.09.2026, 14.00 - 18.00 Uhr
36,50 EUR, ermäßigt 30,- EUR
inkl. Materialkosten
Janine Kruse

(Haus)Tier-Portraits in Öl Alla Prima Technik

In dem Kurs werden wir ein Tierportrait mit Ölfarben malen. Die Alla Prima Technik zeichnet sich dadurch aus, dass Nass in Nass gemalt wird. Das bedeutet, dass das Gemälde in einer einzigen Sitzung fertiggestellt werden kann. Sie werden Hilfsmittel wie Malmittel und Terpentinersatz und Techniken wie die "Fat over Lean-Methode" kennenlernen. Im Laufe des Kurses entsteht so ein lebendig wirkendes, ausdrucksstarkes Portrait Ihres Tieres. Malutensilien bringt die Kursleitung mit. Kosten für Leinwand, Ölfarbe, Pinsel, Mallappen, Terpentinersatz sind mit 10,- EUR in der Kursgebühr enthalten.

Mitzubringen: Schürze oder alte Kleidung

3191 Lengerich,
Gesamtschule Lengerich/Tecklenburg,
So., 27.09.2026, 14.00 - 18.00 Uhr
36,50 EUR, ermäßigt 30,- EUR
inkl. Materialkosten
Janine Kruse



© Janine Kruse



Suminagashi

Die meditative Kunst der fließenden Tusche

Entdecken Sie Suminagashi, eine über 1.000 Jahre alte japanische Marmoriertechnik, bei der Tusche auf der Wasseroberfläche „tanzt“.

In diesem Workshop tauchen wir ein in eine Welt der Entschleunigung und Achtsamkeit. Anders als beim klassischen Marmorieren wird hier mit Wasser, Pinsel und spezieller Tusche gearbeitet. Durch sanfte Bewegungen und den eigenen Atem entstehen filigrane, organische Muster, die an Jahresringe von Bäumen oder fließende Landschaften erinnern. Da die Muster direkt von der Wasseroberfläche auf Papier übertragen werden, ist jedes Ergebnis ein unwiederholbares Unikat. Der Kurs erfordert keine künstlerischen Vorkenntnisse und ist ideal für alle, die eine kreative Auszeit suchen und sich vom Zufall inspirieren lassen möchten. Materialkosten in Höhe von 9,- EUR sind in der Kursgebühr enthalten.

Mitzubringen:

Kleidungsschutz/Schürze, Haargummi, Putzlappen, zwei Synthetik-Rundpinsel Nr. 4 oder 5, Karton oder Kiste ca. Din A3 zum Transport der (feuchten) Bilder.

3201 Lengerich,
Gesamtschule Lengerich/Tecklenburg,
Sa., 07.11.2026, 14.00 - 17.00 Uhr
30,- EUR, ermäßigt 25,- EUR
inkl. Materialkosten
Evelyn Binzinger



© Evelyn Binzinger



© Evelyn Binzinger

Origami

Japanische Faltkunst: Sterne und Schachteln

Gönnen Sie sich eine dreistündige Auszeit vom Alltag, und tauchen Sie ein in die meditative Welt des Origami, dieser sehr alten Kunst- und Kulturform, zu der Sie einiges erfahren werden. In diesem kompakten Workshop verwandeln wir quadratische Papierbögen allein durch die Kunst des Faltens in ästhetische und praktische Objekte.

Im Mittelpunkt stehen dekorative Sterne, raffinierte Schachteln und praktische Briefumschläge. Ob als individuelle Geschenkverpackung, stilvolle Tischdeko oder kleine Ordnungshüter - diese Modelle sind zeitlos schön und überraschend einfach in der Herstellung.

Am Ende des Kurses halten Sie nicht nur Ihre handgefertigten Unikate in den Händen, sondern nehmen auch das Wissen mit nach Hause, um jederzeit weiterfalten zu können. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Materialkosten in Höhe von 6,- EUR sind in der Kursgebühr enthalten.

Mitzubringen:

etwas Geduld und Fingerspitzengefühl, sowie quadratische Kalenderblätter - falls vorhanden.

3211 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Sa., 28.11.2026, 14.00 - 17.00 Uhr
27,- EUR, ermäßigt 22,- EUR
inkl. Materialkosten
Evelyn Binzinger



Zeichen-Kunst zur Entspannung

Einfache zeichnerische Übungen laden zum Entspannen ein. Zeichnen einmal ganz anders z. B. nur mit Bleistift zeichnen Rechtshänder mit der linken Hand.

Nur wenige haben das einmal probiert. Das Ergebnis spielt dann anschließend keine Rolle. Es einmal "anders fließen lassen".

Das Material für den Kurs wird kostenlos gestellt.

3221 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Do., 08.10.2026, 17.00 - 19.00 Uhr
28,50 EUR, ermäßigt 21,50 EUR
Dirk Fahle



Dirk Fahle ist langjähriger Dozent an der Volkshochschule Lengerich, hat in der Vergangenheit diverse Zeichenkursformate angeboten und begleitet bereits seit einigen Jahren Exkursionen zu verschiedenen Ausstellungen.

Tipp: „Wahlverwandtschaften
Picasso und die Alten Meister“
Kultur, Kaffee & Kuchen
Exkursion mit Dirk Fahle zum
Böckstiegel-Museum, Werther,
Kurs 2110



Bildlicher Ausdruck - Zeit für mich

An diesen einzeln buchbaren Abenden haben Personen, die in einer Zeit der Trauer und Veränderung leben, die Möglichkeit, dieses in Form und Farbe darzustellen. Eine Zeit ganz für sich und bei sich zu sein. Wir bieten verschiedene Farben und Malutensilien an, mit denen Sie Ihren Gefühlen und ihrer Kreativität freien Lauf lassen können. Die Teilnahme an den Abenden ist kostenlos.

3231A Lengerich, Haus Jona am Berg
Mo., 13.07.2026, 18.00 - 20.00 Uhr
gebührenfrei
Anmeldung erforderlich
Christiane Koser

3231B Lengerich, Haus Jona am Berg,
Mo., 14.09.2026, 18.00 - 20.00 Uhr
gebührenfrei
Anmeldung erforderlich
Christiane Koser

3231C Lengerich, Haus Jona am Berg,
Mo., 16.11.2026, 18.00 - 20.00 Uhr
gebührenfrei
Anmeldung erforderlich
Christiane Koser

Haus Jona am Berg





Engel-Skulptur aus Beton in Bronzeoptik

Wir erstellen eine elegante und dekorative ca. 40-50 cm hohe Figur in einer Bronzeoptik.

Am ersten Tag bauen wir eine Grundform und modellieren mit einer schnell trocknenden Betonmasse den Körper mit oder ohne Flügel.

Beim zweiten Treffen wird geschliffen und wir verleihen mit dem Bindemittel und Farbpigmenten eine Bronzeoptik.

Die Figur ist für den Innen- und den Außenbereich geeignet. Sie könnte ein originelles Geschenk für Weihnachten sein.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mitzubringen:

Gummihandschuhe, 3 L Kunststoffschale.

Die Materialkosten in Höhe von 35,- EUR sind beim 1. Termin in bar an die Kursleitung zu zahlen.

3301 Lengerich, Gesamtschule Lengerich/Tecklenburg,

Der Kurs besteht aus 2 Terminen:

Sa., 05.12.2026, 11.00 - 14.45 Uhr

So., 06.12.2026, 11.00 - 14.00 Uhr

46,- EUR, ermäßigt 34,50 EUR

zzgl. 35,- EUR Materialkosten

Inese Kruze

Hinweis:

Bei Stornierung 7 Tage oder kürzer vor Kursbeginn oder bei Nichterscheinen werden neben den Stornierungsgebühren gem. unserer Teilnahmebedingungen auch die Materialkosten in voller Höhe in Rechnung gestellt.



Foto: Inese Kruze



Gartenstele "Zwischen Himmel und Erde"

Wir fertigen eine Bodenskulptur aus verschiedenen Elementen aus Knetbeton, die auf einer Eisenstange (150 cm × Ø 12 mm) aufgesteckt werden. Um Ihrer Skulptur eine einzigartige, kreative Note zu verleihen, können Sie Häkeldecken, Blätter und Blumen mitbringen, um Abdrücke zu erzeugen. Wir veredeln den Druck mit Farbpigmenten, wodurch er eine besondere Textur und Tiefe erhält.

Nach der vollständigen Aushärtung zuhause werden die Elemente versiegelt und können im Garten ausgestellt werden.

Die Skulptur ist wetterfest.

Mitzubringen:

Einmal-Gummihandschuhe, 3 L Kunststoffschale.

Die Materialkosten in Höhe von 45,- EUR sind beim 1. Termin in bar an die Kursleitung zu zahlen.

**3311 Lengerich,
Gesamtschule Lengerich/Tecklenburg,**
Der Kurs besteht aus 2 Terminen:
Sa., 26.09.2026, 11.00 - 14.00 Uhr
So., 27.09.2026, 11.00 - 14.00 Uhr
42,- EUR, ermäßigt 31,50 EUR
zzgl. 45,- EUR Materialkosten
Judite Weitekamp



Foto: Judite Weitekamp

Hinweis:

Bei Stornierung 7 Tage oder kürzer vor Kursbeginn oder bei Nichterscheinen werden neben den Stornierungsgebühren gem. unserer Teilnahmebedingungen auch die Materialkosten in voller Höhe in Rechnung gestellt.



Silberschmuck für Einsteigende und Fortgeschrittene

Sie erlernen die Techniken des Sägens, Biegens, Feilens, Lötens. Die Oberflächenbearbeitung erfolgt durch Polieren, Mattieren oder Feinbürsten. Verarbeitet werden Silberdraht, Silberblech, Edelsteine und Perlen. Damit Sie optimal arbeiten können, findet der Kurs in unserer komplett eingerichteten Goldschmiedewerkstatt in Tecklenburg statt, in der alle wichtigen Geräte und Maschinen zur professionellen Bearbeitung zur Verfügung stehen. Jede*r Teilnehmende hat einen eigenen Arbeitsplatz. Es kann ein Schmuckstück aus unserem originellen Mustersortiment hergestellt werden. Auch Edelsteine können integriert werden.

Es gilt: Wer die Kunst des Goldschmiedens als „Einsteigende*r“ kennenlernen möchte, wird unter fachkundiger Anleitung ohne Vorkenntnisse schon nach dem ersten Seminar mit einem selbstgefertigten Schmuckstück nach Hause gehen.

Eine Raumbenutzungspauschale von 5,- EUR für die Nutzung der Werkstatt, der Maschinen und der Werkzeuge ist jeweils in den Kursgebühren enthalten. Bitte bringen Sie eine Schürze/Kittel und Schreibutensilien mit. Bitte beachten Sie, dass weitere Kosten für das Silber (nach indiv. Verbrauch u. Gewicht) sowie ggf. für Steine und/oder Perlen entstehen, die von der Dozentin vor Ort eingesammelt werden.

3402 Tecklenburg, Teutoburger-Wald-Schule Tecklenburg (Silberwerkstatt)

Der Kurs besteht aus 2 Terminen:
Sa., 26.09.2026, 9.30 - 14.30 Uhr
So., 27.09.2026, 9.30 - 14.30 Uhr
95,- EUR, ohne Ermäßigung
inkl. Raumkosten
zzgl. Material nach Verbrauch
Martina Dust

3412 Tecklenburg, Teutoburger-Wald-Schule Tecklenburg (Silberwerkstatt)

Der Kurs besteht aus 2 Terminen:
Sa., 10.10.2026, 9.30 - 14.30 Uhr
So., 11.10.2026, 9.30 - 14.30 Uhr
95,- EUR, ohne Ermäßigung
inkl. Raumkosten
zzgl. Material nach Verbrauch
Martina Dust

3422 Tecklenburg, Teutoburger-Wald-Schule Tecklenburg (Silberwerkstatt)

Der Kurs besteht aus 2 Terminen:
Sa., 21.11.2026, 9.30 - 14.30 Uhr
So., 22.11.2026, 9.30 - 14.30 Uhr
95,- EUR, ohne Ermäßigung
inkl. Raumkosten
zzgl. Material nach Verbrauch
Martina Dust

Fotos: Martina Dust





Art Clay Silver

Die neue Art der Schmuckgestaltung

Art Clay Silver ist ein faszinierendes Material aus reinem Silber in Tonform. Es lässt sich wie Knete formen, strukturieren und gestalten.

Nach dem Trocknen und Brennen verwandelt es sich in ein echtes glänzendes Silberschmuckstück - individuell und einzigartig. Schritt für Schritt lernen die Teilnehmenden den Umgang mit dem Material und setzen ihre eigenen Ideen um. Im Fokus stehen persönliche Erinnerungsstücke, zum Beispiel:

- Anhänger mit Fingerabdrücken
- Ohrringe oder Ringe
- Kleine Glücksbringer
- Familien - Erinnerungsstücke

Am Ende hält jede*r Teilnehmende ein fertiges Schmuckstück aus echtem Silber in den Händen, ein einzigartiges Andenken, ein besonderes Geschenk - eine bleibende Erinnerung.

Eine Raumbenutzungspauschale von 5,- EUR für die Nutzung der Werkstatt, der Maschinen und der Werkzeuge ist jeweils in den Kursgebühren enthalten

Materialkosten sind nach Verbrauch in bar an die Kursleitung zu zahlen (voraussichtlich ca. 40,-EUR pro 10 Gramm, der Wert kann je nach Silberkurs abweichen).

3432 Tecklenburg, Teutoburger-Wald-Schule Tecklenburg (Silberwerkstatt und Atelierraum)

Sa., 17.10.2026, 10.00 - 15.00 Uhr

35,- EUR, ohne Ermäßigung

inkl. Raumkosten

zzgl. Material nach Verbrauch

Jana Beckert

Faszination Glasperlen

Glasperlen selbst herzustellen ist eine alte Handwerkskunst und fasziniert die Menschen schon seit 3500 Jahren. Jede Perle wird beim Glaswickeln ein Einzelstück, ein rundum edles, wertvolles und selbstgemachtes Unikat. Dieser Kurs bietet eine Einführung in die alte Kunst des Glasperlenwickelns. Zum Einsatz kommen dabei Kartuschenbrenner. Am Ende der Veranstaltung können Sie Ihre gefertigten Glasperlen selbstverständlich mit nach Hause nehmen.

Materialkosten von 10,- EUR sind jeweils in der Kursgebühr enthalten.

Angebot für Einsteigende

3501 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106

Sa., 19.09.2026, 10.00 - 17.00 Uhr

72,- EUR, ermäßigt 56,50 EUR

inkl. Materialkosten

Dr. Claudia Siemann



Foto: Dr. C. Siemann

Angebot für Fortgeschrittene

3511 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106

Sa., 28.11.2026, 10.00 - 17.00 Uhr

72,- EUR, ermäßigt 56,50 EUR

inkl. Materialkosten

Dr. Claudia Siemann

Eine Teilnahme an den Kursen ist erst
ab 16 Jahren möglich!



Weihnachtliche Tisch- oder Türkränze basteln

Die Weihnachtszeit ist in der Regel die Zeit, in der die Wohnung und das Haus am meisten dekoriert und geschmückt werden.

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, einen Adventskranz und/oder auch weihnachtliche Tisch- bzw. Türkränze zu basteln. Sie haben hier die Wahl, ganz traditionell aus frischem Tannengrün einen Kranz zu binden oder unter der Verwendung von Moos eine moderne Variante davon zu gestalten.

Anschließend dekorieren Sie aus einer reichhaltigen Auswahl verschiedener Dekorationsartikel Ihren Kranz ganz nach Herzenslust und Laune. Es steht hierfür eine umfangreiche Auswahl, angefangen bei Zapfen, Orangenscheiben, Zimtstangen, über Kugeln bis hin zu Weihnachtsmännern, Sternen, Pilzen und anderen Dekorationsmaterialien zur Verfügung. Die Farbpalette reicht von traditionellen Farben wie Rot, Gold und Silber bis hin zu aktuellen Trendfarben.



Am Ende des Kurses darf jeder seinen ganz individuell gestalteten Kranz mit nach Hause nehmen. Schnelle Bastler*innen schaffen manchmal sogar 2 Kränze in der zur Verfügung stehenden Zeit. Die Kursleitung bringt Tannengrün, Bastel- und Dekomaterialien sowie Werkzeug mit. Falls Sie einen Adventskranz anfertigen möchten, bringen Sie bitte Kerzen Ihrer Wahl mit. Die Materialkosten betragen je nach Verbrauch und Kranzgröße ab ca. 12,- EUR und werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

3521 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Mi., 25.11.2026, 17.45 - 21.45 Uhr
26,50 EUR, ermäßigt 19,50 EUR
zzgl. Materialkosten
Susanne Schnieders

Seifenwerkstatt

Seifen aus Seifenflocken selbst herstellen

Seife ist zum Waschen da! Aber nicht nur säubern, sondern auch angenehm duften und gut zur Haut soll sie sein. An diesem Abend werden wir verschiedene Seifen aus Seifenflocken, Blütenextrakten und Duftölen herstellen. Jede*r Teilnehmende kann mehrere Seifen herstellen und anschließend mit nach Hause nehmen. Diese besonderen Seifen sind auch ein schönes Geschenk.

Mitzubringen: Schüssel, einen Esslöffel, mehrere Trockentücher und mehrere Dosen in verschiedenen Größen, um die fertigen Seifen transportieren zu können.

Die Materialumlage beträgt ca. 13,- EUR pro Person und wird am Abend von der Dozentin eingesammelt.

3531 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Di., 13.10.2026, 18.30 - 21.30 Uhr
26,50 EUR, ermäßigt 19,50 EUR
zzgl. Materialkosten
Susanne Schnieders





Die Kunst der Glaskugel-Fotografie

Haben Sie schon einmal etwas von einem Lensball oder einer Glaskugel gehört? Es ist ein beliebtes Tool unter (Hobby)Fotograf*innen, um alltägliche Motive aus neuen Perspektiven festzuhalten. Der Einsatz dieser Glaskugel wird unter Anleitung und im kreativen Experimentieren nahe gebracht. Es ist ein besonderes Fotoerlebnis.

Zu den Übungen werden wir draußen, in der Nähe eines Sees fotografieren. Es kann mit dem Handy, der System- oder auch Kompaktkamera fotografiert werden. Kenntnisse im Umgang mit der Kamera werden vorausgesetzt..

Bitte bringen Sie Ihre Kamera, geeignete Kleidung und ggf. einen Regenschirm mit.

3601 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Sa., 26.09.2026, 9.30 - 13.30 Uhr
52,50 EUR, ermäßigt 39,50 EUR
Klaus-Peter Lutterbeck

3606 Westerkappeln, VHS-Haus
Sa., 14.11.2026, 9.30 - 13.30 Uhr
52,50 EUR, ermäßigt 39,50 EUR
Klaus-Peter Lutterbeck

Senioren-Fotoworkshop am Vormittag

Dieser Kurs vermittelt in Muße mehr Sicherheit und Freude beim Fotografieren.

Sie lernen in diesem Foto-Workshop Grundsätzliches zur Kamera, egal ob es eine Spiegelreflex- oder Systemkamera ist, was Blende und Iso für Eigenarten haben. Dazu erhalten Sie noch viele Tipps rund ums Fotografieren und zur einfachen Bildbearbeitung.

Praktische Übungen runden den Fotoworkshop ab. Die Vorschläge zu den praktischen Übungen werden unter Berücksichtigung der Wetterverhältnisse mit den Teilnehmenden abgestimmt. Bitte bringen Sie Ihre Kamera mit Gebrauchsanweisung mit.

3616 Westerkappeln, VHS-Haus

Der Kurs besteht aus 5 Terminen:
Mo., 30.11.2026, 9.00 - 11.30 Uhr
Do., 03.12.2026, 9.00 - 11.30 Uhr
Mo., 07.12.2026, 9.00 - 11.30 Uhr
Do., 10.12.2026, 9.00 - 11.30 Uhr
Sa., 12.12.2026, 9.00 - 11.30 Uhr
129,50 EUR, ermäßigt 97,50 EUR
Klaus-Peter Lutterbeck



Foto: K.-P. Lutterbeck



Buchclub & Teatime

Für den Buchclub bietet die "Teatime" mit kleinen süßen Köstlichkeiten den stilvollen Rahmen, um locker und regelmäßig über Literatur ins Gespräch zu kommen. Bei jedem Treffen sammeln und diskutieren wir Buchvorschläge, die für die Gruppe interessant sein könnten. Daraus wählen wir einen aus, über den wir beim nächsten Mal unsere Leseerfahrungen austauschen. Das führt zu einer überraschenden Vielfalt an Sichtweisen, die die eigene bereichert und den Reiz des Buchclubs ausmacht. Das Gebäck sowie Tee sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie zum ersten Treffen Ihr derzeitiges Lieblingsbuch mit.

3702 n.N. in Tecklenburg

Der Kurs besteht aus 4 Terminen:
Mi., 09.09.2026, 15.30 - 17.00 Uhr
Mi., 14.10.2026, 15.30 - 17.00 Uhr
Mi., 11.11.2026, 15.30 - 17.00 Uhr
Mi., 09.12.2026, 15.30 - 17.00 Uhr
72,- EUR, ohne Ermäßigung
inkl. Lebensmittel
Barbara Rübartsch



Lese-Café für Frauen Lieblingsbücher im Gespräch

Die Gemeindebücherei Lotte lädt zusammen mit der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde und der VHS Lengerich zu einem besonderen Leseabend für Frauen ein. Vorgestellt werden Romane für und über Frauen - Geschichten, die berühren und inspirieren.

Alle Teilnehmerinnen können ihr Lieblingsbuch mitbringen und kurz vorstellen. Auf einer kleinen „Wunschzettelwand“ dürfen Gedanken und Wünsche zu guten Büchern gesammelt werden. Ein Leseabend in schöner Atmosphäre - zum Austausch, Zuhören und Genießen. Getränke inklusive.

3705 Lotte, Haus Hehwerth

Di., 06.10.2026, 18.30 - 20.30 Uhr
6,- EUR, ohne Ermäßigung
inkl. Getränke
Beate Diesel



Kreatives Schreiben in inspirierender Umgebung auf Haus Hülshoff

Die Kunst, eine Kurzgeschichte zu schreiben

Wir schreiben in dieser Workshopreihe mindestens eine Kurzgeschichte pro Person, die von Termin zu Termin so überarbeitet und verfeinert wird, dass sie am Ende idealerweise bei einem Wettbewerb eingereicht werden kann, oder, wenn alle es wünschen, in unserer eigenen kleinen Gruppen-Anthologie veröffentlicht wird.

Du kannst aber auch nur für dich schreiben und deine Geschichte gar nicht für andere lesbar machen. Ganz wie du möchtest.

Es können Teilnehmende mit und ohne Schreibfahrung mitmachen. Jede und jeder wird individuell betreut und auf dem persönlichen Schreibniveau gefördert. Alle können voneinander lernen, denn es zählt nicht nur Schreibfahrung, sondern auch Ideenreichtum und das, was wir bisher erlebt und gelesen haben.

Das Ziel unserer Workshopreihe ist, die Freude am Schreiben zu steigern und Techniken zu erlernen, die deine Themen auch für die Zukunft spannender und literarischer werden lassen. Du gewinnst an Sicherheit gegenüber deinen Texten und erkennst, woher Schreibblockaden kommen und wie du sie auflöst. Du erhältst gleichsam einen roten Qualitätsfaden, an dem du dich bei zukünftigen Schreibprojekten entlanghangeln kannst.



© Haus Hülshoff

Voraussetzungen:

- Neugier, Spaß am Schreiben und Mut zur Lücke
- Bereitschaft, deinen eigenen Text kontinuierlich zu überarbeiten und jeweils bis spätestens eine Woche vor dem nächsten Termin an die Kursleitung zu schicken.
- Freundlichkeit, Wohlwollen und Respekt untereinander

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Getränke und Snacks.

3712 Tecklenburg, Haus Hülshoff

Der Kurs besteht aus 6 Terminen:

Sa., 12.09.2026, 14.00 - 17.00 Uhr

Sa., 26.09.2026, 14.00 - 17.00 Uhr

Sa., 10.10.2026, 14.00 - 17.00 Uhr

Sa., 07.11.2026, 14.00 - 17.00 Uhr

Sa., 21.11.2026, 14.00 - 17.00 Uhr

Sa., 05.12.2026, 14.00 - 17.00 Uhr

219,- EUR, ohne Ermäßigung
inkl. 12,50 EUR Raumkosten/Termin

Claudia Grothus



© Haus Hülshoff



Orientalischer Tanz -

Raus aus dem Alltag, rein in die Magie dieses anmutigen und würdevollen Tanzes. Durch die Art der Bewegungen, mal kraftvoll und schnell, dann wieder fein und zart, immer elegant und aus der Körpermitte heraus, bietet dieser Tanz ein wunderbares Ganzkörper-Fitnesstraining für Frauen in jedem Alter, die sich damit jünger und beweglicher fühlen, durch die Freude an der Bewegung und dem gemeinsamen Tanz mit Gleichgesinnten. Tanzen ist Leben und Lebensfreude.

Grundstufe

Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

3801 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Mi., ab 16.09.2026, 17.30 - 18.30 Uhr (10x)
am 02.12. findet der Kurs nicht statt.
70,- EUR, ermäßigt 52,50 EUR
Astrid Dauwe-Roßberg

Tipp:

„Orientalischen Tanz“ und viele weitere spannende Angebote können Sie auch an unserem Tag der offenen Tür am 11. Juli entdecken. Eine Programmübersicht finden Sie auf den Seiten 10 und 11 dieses Heftes.



Mittelstufe bis Fortgeschrittene

3811 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Mo., ab 14.09.2026, 17.45 - 18.45 Uhr (11x)
77,50 EUR, ermäßigt 58,50 EUR
Astrid Dauwe-Roßberg

3821 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Mo., ab 14.09.2026, 19.00 - 20.00 Uhr (11x)
77,50 EUR, ermäßigt 58,50 EUR
Astrid Dauwe-Roßberg

Fortgeschrittene

3831 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Do., ab 17.09.2026, 18.00 - 19.00 Uhr (11x)
77,50 EUR, ermäßigt 58,50 EUR
Astrid Dauwe-Roßberg



Kursteilnehmende aus dem Kurs „Orientalischer Tanz“ im Semester1-2023

Bitte bringen Sie für die Kurse bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder warme Socken, ein Getränk und ein Hüfttuch mit.



Verschenken Sie Bildung

Schenken Sie etwas Besonderes:
Zeit für Neues, Freude am Lernen und
Raum zur persönlichen Entfaltung.

Mit einem Gutschein für einen Kurs
an der Volkshochschule ermöglichen
Sie einem lieben Menschen,
Kenntnisse zu erweitern oder ver-
borgene Talente zu entdecken.

Ob Sprachen, Kreatives, Gesundheit,
Technik oder gesellschaftliche Themen
– das vielseitige Kursangebot bietet
für jede und jeden etwas Passendes.

Interessiert?
Dann melden Sie sich gerne bei uns.
In unserer Geschäftsstelle können wir
Ihnen einen Gutschein für den Kurs
Ihrer Wahl ausstellen.





5 Minuten Make-up

Ein Make-up muss nicht zeitaufwändig sein. In nur wenigen Minuten kann die natürliche Schönheit des Teints unterstrichen und optimiert werden. Das Ergebnis: ein frisches, strahlendes und gekonnt akzentuiertes Aussehen. Weniger ist mehr.

Der Kostenbeitrag von 5,- EUR für Schminkutensilien ist in der Kursgebühr enthalten. Es brauchen keine eigenen Produkte mitgebracht zu werden. Die Teilnehmenden werden gebeten, ungeschminkt zum Kurs zu kommen.

3901 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Sa., 19.09.2026, 14.00 - 16.15 Uhr
21,- EUR, ermäßigt 17,- EUR
inkl. Materialkosten
Gisela Overlöper

Make-up Seminar

Jeder Mensch kann seine Schönheit betonen. In diesem Seminar werden Sie dazu die Gelegenheit haben, unter Anleitung einer Visagistin die Grundtechniken eines Make-ups zu erlernen und die einzelnen Schritte selbst zu üben. Erleben Sie Schritt für Schritt, wie das Make-up Sie natürlich und strahlend aussehen lässt. Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit Grundierung, Puder, Lidschatten, Lippenstift, Mascara und Rouge werden Ihnen vermittelt. Dabei stehen viele Materialien zur Verfügung, um auch neue Farben ausprobieren zu können. Der Kostenbeitrag von 5,- EUR für Schminkutensilien ist in der Kursgebühr enthalten. Es brauchen keine eigenen Produkte mitgebracht zu werden.

Die Teilnehmerinnen werden gebeten, ungeschminkt zum Kurs zu kommen.

3911 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Sa., 10.10.2026, 14.00 - 17.00 Uhr
26,- EUR, ermäßigt 21,- EUR
inkl. Materialkosten
Gisela Overlöper

Make-up Routine im Alltag

Werden Sie Ihr eigener Make-up Profi für jeden Tag! Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit wenig Aufwand frisch und ausdrucksstark im Alltag wirken können. Gemeinsam ermitteln wir mit Hilfe einer Hautanalyse die für Sie passenden Produkte und zeigen Ihnen Tipps und Tricks für ihre perfekte Make-up Routine. Für zu Hause erhalten Sie ein persönliches Handout, in das alle Produkte und Techniken eingetragen werden. Materialkosten von 5,- EUR sind in der Kursgebühr enthalten.

3915 Lotte, Roth Lifestyle GmbH, Atterstr. 4
Mi., 14.10.2026, 19.00 - 21.30 Uhr
50,- EUR, ohne Ermäßigung
inkl. Materialkosten
Wiebke Seeleib

3925 Lotte, Roth Lifestyle GmbH, Atterstr. 4
Mi., 11.11.2026, 19.00 - 21.30 Uhr
50,- EUR, ohne Ermäßigung
inkl. Materialkosten
Wiebke Seeleib





Unsere Leistungen:

- *Beratung zu allen Arzneimittelfragen und Ernährungsberatung*
- *zertifizierte Reise- und Impfberatung*
- *Anmessen von Kompressionsstrümpfen und Bandagen, auch bei Ihnen zu Hause*
- *Überprüfung Ihrer Haus- und Reiseapotheke*
- *Messen von Blutdruck und Blutwerten*
- *Verleih von elektrischen Inhalationsgeräten, Babywaagen, elektrischen Milchpumpen, Blutdruckmessgeräten*
- *Botendienst*
- *Durchgehende Öffnungszeiten*

von 8.00 - 18.30 Uhr, Samstag 8.00 - 13.30 Uhr

Wir sind QMS zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2008



...immer gut beraten

Inh. Stefan Meyer e.K.

Altstadt 21 • 49525 Lengerich

Tel.: 05481/1006 • Fax: 05481/1007

www.altstadt-apotheke-lengerich.de

E-Mail: altstadtapo@t-online.de



Gesundheit - Fitness - Ernährung

Gesundheitsvorträge

in Kooperation mit der Helios Klinik Lengerich, der LWL-Klinik Lengerich und dem Hospiz-Verein Region Lengerich e. V.



Hilfe bei Enddarmkrankungen

Gesundheitsvortrag in Kooperation mit der Helios Klinik Lengerich

4003 Ladbergen,
Begegnungsstätte Buddemeier
Mo., 14.09.2026, 18.30 - 20.00 Uhr
gebührenfrei - Anmeldung erforderlich
Dr. Jörg Teklote

Psychische Gesundheit verstehen, stärken und unterstützen

Gesundheitsvortrag in Kooperation mit der LWL-Klinik Lengerich

4011 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Di., 06.10.2026, 18.30 - 20.00 Uhr
gebührenfrei - Anmeldung erforderlich
Svenja Hölscher



LWL-Klinik Lengerich

In unserer Klinik behandeln wir Menschen mit ganz unterschiedlichen psychischen und psychosomatischen Krankheitsbildern. Dafür setzen wir auf jeden Menschen abgestimmte Therapien ein.

Unsere Patientinnen und Patienten sollen gestärkt in den Alltag zurückkehren und ein möglichst selbstbestimmtes Leben führen.

Aufnahmeanfragen:

Zentrales Belegungs-Management
Tel.: 05481 12-2900

LWL-Klinik Lengerich | Parkallee 10 | 49525 Lengerich
www.lwl-klinik-lengerich.de





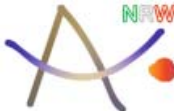
Wenn die Knochen brüchig werden: Ursachen, Diagnostik und Behandlung von Osteoporose

Gesundheitsvortrag in Kooperation mit der
Helios Klinik Lengerich

4021 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Di., 17.11.2026, 18.30 - 20.00 Uhr
gebührenfrei - Anmeldung erforderlich
Dr. Thomas Lerner



PFLEGE
SELBSTHILFE
NRW



Selbsthilfe Demenz



WESTERKAPPELN
NATUR | TRADITION | ZUKUNFT



Geistig fit bleiben

Mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen

Ein Vortrag in Kooperation mit dem Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Kreis Steinfurt, den Seniorenbeauftragten der Gemeinden Lotte und Westerkappeln sowie dem Gesundheitsnetzwerk Für Lotte e.V.

Durch einfache Maßnahmen können wir viel für die geistige Gesundheit im Alter bewirken. Wissenswertes und praxisnahe Tipps hierzu bietet dieser Vortragsabend für pflegende Angehörige und alle Interessierten. Es werden Hintergründe zum Gedächtnis und zum Beispiel auch der Bereich des „normalen Vergessens“ erläutert. Viele Risikofaktoren für eine Demenz können wir durch präventive Aktivitäten im Alltag beeinflussen, wie zahlreiche Forschungsstudien zeigen. Dazu ist es nie zu spät.

Erklärt werden 10 bewährte Strategien, um Demenz vorzubeugen. Der Vortrag zeigt auf, wertvolle Tipps anzuwenden, um die geistige Fitness zu fördern. Im Anschluss werden gerne Fragen zum Thema beantwortet.

Referentin an diesem Abend ist die Dipl.-Gerontologin Dr. H. Elisabeth Philipp-Metzen. Sie leitet das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Kreis Steinfurt und arbeitet für den Landesverband der Alzheimer Gesellschaften NRW. Sie ist Autorin von Fachbüchern mit Forschungshintergrund zu den Themen Pflege und Demenz.

4025 Lotte, Haus Hehwerth
Mi., 25.11.2026, 18.30 - 20.00 Uhr
gebührenfrei - Anmeldung erforderlich
Dr. Heike Elisabeth Philipp-Metzen



Tipps und Information für die Pflege zu Hause

Ein Vortrag in Kooperation mit dem Hospiz-Verein Region Lengerich e.V.

An diesem Abend informiert Anne Hullman von der Familialen Pflege der Helios Klinik Lengerich. Sie bekommen Hilfe und Anleitung für die täglichen Pflegetätigkeiten erkrankter Angehöriger. In der gemeinsamen Runde können Fragen gestellt und mögliche Lösungen gesucht werden. Das Angebot ist gebührenfrei. Um einen Spendenobulus für den Hospiz-Verein Region Lengerich e.V. wird vor Ort gebeten.

4031 Lengerich, Haus Jona am Berg
Di., 01.09.2026, 18.00 - 20.00 Uhr
gebührenfrei - Anmeldung erforderlich
Anne Hullmann

Sich selbst nicht vergessen Selbstfürsorge für Pflegende dementiell Erkrankter

Ein Vortrag in Kooperation mit dem Hospiz-Verein Region Lengerich e.V.

Eine gute Selbstfürsorge ist gerade für Pflegende von Demenzzkranken sehr wichtig: Ausgeglichene Angehörige tragen ganz wesentlich zum Wohlbefinden der Erkrankten bei. Die Selbstfürsorge darf aber auch Selbstzweck sein: Es nutzt niemandem, wenn in der Familie zusätzlich zur demenzzkranken Person auch pflegende Angehörige erkranken. Nach theoretischen Überlegungen zum Thema werden basale Entspannungsübungen mit dem Ziel „Wohlbefinden verkörpern“ vorgestellt und ausprobiert. Das Angebot ist gebührenfrei. Um einen Spendenobulus für den Hospiz-Verein Region Lengerich e.V. wird vor Ort gebeten.

4041 Lengerich, Haus Jona am Berg
Di., 03.11.2026, 18.00 - 20.00 Uhr
gebührenfrei - Anmeldung erforderlich
Dr. Susanne Biermann

NahTour erleben

Angebot in Kooperation mit dem Hospiz-Verein Region Lengerich e.V.

Gemeinsame Zeit und Bewegung in der Natur. In Momenten der Trauer und der Veränderung kann eine gemeinsame Wanderung eine wohltuende Erfahrung sein. Es wird Zeit geben, die Natur mit allen Sinnen zu spüren, Zeit für Gespräche oder auch einfach für die Bewegung. Begleitet werden Sie von Sebastian Wolff, Silke Krumme und Christiane Egbert mit kleinen Impulsen.

Start- und Endpunkt ist am Haus Jona am Berg, Parkallee 10, 49525 Lengerich.

Das Angebot ist gebührenfrei. Um einen Spendenobulus für den Hospiz-Verein Region Lengerich e.V. wird vor Ort gebeten.

4051 Lengerich, Haus Jona am Berg
Sa., 17.10.2026, 14.00 - 16.00 Uhr
gebührenfrei - Anmeldung erforderlich
Hospizverein Lengerich e.V.



©Sylvia Wagner



Hatha-Yoga

Mit wachsender Begeisterung entdecken immer mehr Menschen die wohltuende Wirkung des Yoga.

Hatha-Yoga ist ein aus Indien stammendes Übungssystem, das schon vor Jahrtausenden entwickelt wurde, um Körper und Geist gesund zu erhalten.

Im Hatha-Yogakurs erlernen Sie Körperübungen („Asanas“), die die Muskeln dehnen und kräftigen. Das ganzheitliche Muskeltraining führt zu spürbar besserer Beweglichkeit, kräftigt Bauch- sowie Rückenmuskulatur und stärkt das Herz- und Kreislaufsystem.

Begleitend erwarten Sie Atemübungen („Pranayama“), die die persönliche Lebensenergie und Konzentration fördern. Sie erlernen Entspannungstechniken, die das allgemeine Wohlbefinden verbessern und Ruhe spenden können.

Schöpfen Sie neue Energie und kommen Sie zu innerer Ruhe.

Die Kurse sind für Menschen jeden Alters geeignet, alle Übungen werden mit Rücksicht auf die Grenzen des eigenen Körpers ausgeführt.



Einsteigende und Fortgeschrittene

4101A Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106

Mi. ab 09.09.2026, 18.30 - 20.00 Uhr (9x)

Am 14.10. findet der Kurs nicht statt.

72,- EUR, ermäßigt 54,- EUR

Hannelore Schoneweg

4101B Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106

Mi. ab 09.09.2026, 20.15 - 21.45 Uhr (12x)

96,- EUR, ermäßigt 72,- EUR

Irina Peter

4103 Ladbergen, ehem. Hauptschule

Do. ab 10.09.2026, 19.45 - 21.15 Uhr (12x)

96,- EUR, ermäßigt 72,- EUR

Irina Peter

4106 Westerkappeln,

Evang. Kindergarten Anne Frank

Do. ab 10.09.2026, 17.30 - 19.00 Uhr (9x)

Am 15.10. findet der Kurs nicht statt.

72,- EUR, ermäßigt 54,- EUR

Es gibt weder Matten noch Umkleide-
möglichkeiten vor Ort.

Hannelore Schoneweg

Hatha-Yoga 65+

4115 Büren, RegenbogenKita & FZ Lotte-Büren

Mo. ab 07.09.2026, 18.00 - 19.30 Uhr (9x)

Am 12.10. findet der Kurs nicht statt.

94,50 EUR, ermäßigt 71,- EUR

Hannelore Schoneweg

Bitte mitbringen: Eigene Matte oder Hand-
tuch zum Schutz der ausgeliehenen Matte,
Decke, Kissen, warme Socken und bequeme
Kleidung.



Yoga auf dem Stuhl am Vormittag

Sie möchten Ihre Beweglichkeit stärken? In diesem Yogakurs führen wir Übungen im Stehen, den Stuhl als Halt nutzend, und sitzend auf dem Stuhl durch. Der Kurs richtet sich an alle, denen es schwer fällt, sich auf den Boden zu begeben, und die trotzdem ihren Körper aktivieren möchten. Im Kurs bringen Sie Ihren Geist durch körperliche Übungen zur Ruhe. Die Yogapraxis hilft zudem dabei, im Alltag entspannter, beweglicher und ausgeglichener zu werden.

Bitte mitbringen: Eigene Matte oder Handtuch zum Schutz der ausgeliehenen Matte, Decke, Kissen, warme, rutschfeste Socken oder Gymnastikschlappen und bequeme Kleidung

4124A Lienen, AWO Ortsverein, Hauptstraße 3

Di. ab 25.08.2026, 9.30 - 10.30 Uhr (3x)

Kurs beginnt in den Ferien!

27,- EUR, ermäßigt 22,- EUR

Dagmar Jäger-Pöter

4124B Lienen, AWO Ortsverein, Hauptstraße 3

Di. ab 03.11.2026, 9.30 - 10.30 Uhr (6x)

60,- EUR, ermäßigt 49,50 EUR

Dagmar Jäger-Pöter

Medical Yoga am Vormittag für Einsteigende und Fortgeschrittene

Medical Yoga ist ein Yogastil auf der Grundlage des Hatha-Yoga mit dem Fokus auf den Organismus des Menschen, den eigenen Einschränkungen sowie der Verhütung von Fehlhaltungen durch Achtsamkeit. Yoga verbindet Körper- und Atemübungen mit Konzentration und Entspannung. Im Kurs bringen Sie Ihren Geist durch körperliche Übungen zur Ruhe. Die Yogapraxis hilft zudem dabei, im Alltag entspannter, beweglicher und ausgeglichener zu werden. Ihr Körper, wie z.B. das Herz-Kreislaufsystem und der Rücken, werden gestärkt. Der Kurs richtet sich sowohl an Personen mit Vorerfahrung als auch an Personen ohne Vorkenntnisse im Yoga.

Bitte beachten Sie, dass es sich um ein Entspannungsangebot handelt. Dieses ist nicht gleichzusetzen mit einem medizinisch verordneten Kurs.

Bitte mitbringen: Eigene Matte oder Handtuch zum Schutz der ausgeliehenen Matte, Decke, Kissen, warme, rutschfeste Socken oder Gymnastikschlappen und bequeme Kleidung

4134A Lienen, AWO Ortsverein, Hauptstraße 3

Di. ab 25.08.2026, 10.45 - 11.45 Uhr (3x)

Kurs beginnt in den Ferien!

27,- EUR, ermäßigt 22,- EUR

Dagmar Jäger-Pöter

4134B Lienen, AWO Ortsverein, Hauptstraße 3

Di. ab 03.11.2026, 10.45 - 11.45 Uhr (6x)

60,- EUR, ermäßigt 49,50 EUR

Dagmar Jäger-Pöter



Ashtanga-Yoga für Fortgeschrittene

Ashtanga-Yoga beinhaltet eine Auswahl an Haltungen (Asanas), die in einer festgelegten Reihenfolge durchgeführt werden. Die Übungsabfolge ist dynamisch und fließend, bei der die Atmung bewusst eingesetzt wird. Ashtanga-Yoga fördert die Beweglichkeit, Haltung, Muskelkraft und ein gutes Körpergefühl. Der Kurs richtet sich an Personen mit Vorerfahrung im Ashtanga-Yoga oder einem anderen Yogastil.

Bitte mitbringen: Eigene Matte oder Handtuch zum Schutz der ausgeliehenen Matte, Decke, Kissen, warme Socken und bequeme Kleidung.

4141 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106

Do. ab 10.09.2026, 17.30 - 19.00 Uhr (12x)

126,- EUR, ermäßigt 94,50 EUR

Irina Peter



Vinyasa Yoga

Vinyasa Flow ist ein dynamischer Yogastil, bei dem Körperbewegungen synchron zur Atmung ausgeführt werden, was ein fließendes Erlebnis schafft.

Vinyasa Yoga - Feel the Flow Basic

Muskulatur und Beweglichkeit werden gefordert, der Geist wird beruhigt, was zu tiefer Zufriedenheit führt. Der Kurs ist auch für Einsteigende geeignet, die dynamische Bewegung lieben.

4151A Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106

Mo. ab 07.09.2026, 8.30 - 9.45 Uhr (12x)
80,- EUR, ermäßigt 60,- EUR
Stephanie Bolz

4151B Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106

Mo. ab 07.09.2026, 18.45 - 20.00 Uhr (12x)
80,- EUR, ermäßigt 60,- EUR
Stephanie Bolz

Vinyasa Yoga - Get the Flow Energy

Dieser Kurs ist geeignet für Yogis, die eine dynamische, kraftvolle und sportliche Praxis mögen. Kombiniert mit Atemtechnik und Meditation führt dies zu tiefer Zufriedenheit.

4151C Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106

Mo. ab 07.09.2026, 10.00 - 11.15 Uhr (12x)
80,- EUR, ermäßigt 60,- EUR
Stephanie Bolz

Bitte mitbringen: Eigene Matte oder Handtuch zum Schutz der ausgeliehenen Matte, Decke, Kissen, warme Socken und bequeme Kleidung.

Kundalini Yoga für Einsteigende

Kundalini Yoga ist auch als Yoga des Bewusstseins bekannt. Mit einer Kombination aus Bewegung mit Konzentration, Atemführung, Entspannung, Meditation und Mantra gelangen Sie zu mehr Körperbewusstsein, Ausgeglichenheit und Achtsamkeit. Die Kundalini Yogastunde verläuft nach einem bestimmten Ablauf, so dass Sie eine angenehme Sicherheit in einem geschützten Raum erwartet. Durch einen Moment des Nachspürens nach jeder Übung wird das Nervensystem angeregt, ins Gleichgewicht zu gelangen.

4161 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106

Fr. ab 11.09.2026, 9.00 - 10.30 Uhr (10x)
Am 09.10. und 16.10. findet der Kurs nicht statt.
80,- EUR, ermäßigt 60,- EUR
Elke Hinnah

Fusion Yoga

Diese Fusion-Yoga-Stunde verbindet Elemente aus Hatha Yoga und sanftem Ashtanga-Vinyasa-Flow. Im Mittelpunkt steht dabei der Atem - als Anker, Rhythmus und Brücke zwischen Körper und Geist. Durch somatische Körperwahrnehmungsübungen werden Sie eingeladen, feiner zu spüren, langsamer zu werden und Ihren Körper bewusster von innen heraus zu erleben. Es geht nicht um Leistung oder perfekte Formen, sondern um Präsenz, Regulation des Nervensystems und ein lebendiges Ankommen bei sich selbst.

Fusion Yoga unterstützt Sie dabei, Ihre innere Balance zu stärken und eine liebevolle Verbindung zu Ihrem Körper zu entwickeln. Ein Raum, in dem Bewegung, Atem und Bewusstsein zu einer ganzheitlichen Erfahrung verschmelzen.

4164A Lienen, Familienzentrum Merschweg

Do. ab 10.09.2026, 17.45 - 19.15 Uhr (12x)
98,50 EUR, ermäßigt 74,50 EUR
Elisabeth Obert

4164B Lienen, Familienzentrum Merschweg

Do. ab 10.09.2026, 19.30 - 21.00 Uhr (12x)
98,50 EUR, ermäßigt 74,50 EUR
Elisabeth Obert



Yoga Sukha - Yoga mit Freude! Hatha Yoga

In diesem Yogakurs werden wir uns einem wunderbaren Mix aus unterschiedlichen Yogahaltungen zuwenden. Dabei konzentrieren wir uns abwechslungsreich auf verschiedene Körperregionen, um diese zu aktivieren, zu kräftigen, aber vor allem auch zu dehnen und zu entspannen. Darüber hinaus bringe ich ab und zu spannende Denkanstöße mit in die Stunde, mit denen wir uns in unserer Yogapraxis auseinandersetzen können. Nach einer geführten Meditation oder Atemübung, mobilisieren und erwärmen wir uns, um anschließend in öffnenden Haltungen zu verweilen und uns im Loslassen von Anspannungen und Blockaden zu üben. Zum Abschluss erwartet uns eine beruhigende Entspannungsphase.

Bitte mitbringen: Eigene Matte oder Handtuch zum Schutz der ausgeliehenen Matte, Decke, Block, evtl. Yoga-Gurt oder Meditationskissen, warme Socken und bequeme Kleidung

4165A Lotte, Haus Hehwerth

Di. ab 08.09.2026, 8.30 - 10.00 Uhr (11x)
88,- EUR, ermäßigt 66,- EUR
Stefanie Mielitz

4165B Büren, Kinderland Büren

Di. ab 08.09.2026, 19.45 - 21.15 Uhr (11x)
88,- EUR, ermäßigt 66,- EUR
Stefanie Mielitz

4166 Westerkappeln, VHS-Haus

Di. ab 08.09.2026, 17.45 - 19.15 Uhr (11x)
88,- EUR, ermäßigt 66,- EUR
Stefanie Mielitz

Yin Yoga Entspannung und Beweglichkeit neu entdecken

Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yogastil, bei dem die Asanas (Körperhaltungen) größtenteils liegend oder sitzend ausgeführt und für längere Zeit gehalten werden. Auf diese Weise werden insbesondere die Faszien gedehnt und stimuliert. Obwohl es sich um eine sehr sanfte Praxis handelt, ist die Wirkung sehr kraftvoll.

Yin Yoga entspannt Körper und Geist, wirkt Verspannungen entgegen und sorgt für mehr Bewegungsfreiheit, geschmeidigere Gelenke sowie flexibleres Bindegewebe. Die meditative und ruhige Natur des Yin bietet eine einfache Gelegenheit, nach „Innen“ zu gehen und sich im Loslassen zu üben. Insbesondere in Zeiten von Erschöpfung, Überbelastung und Unruhe kann Yin Yoga eine wertvolle Übungspraxis bieten.

Yin Yoga ist für Menschen jeden Alters geeignet, alle Übungen werden mit Rücksicht auf die Grenzen des eigenen Körpers ausgeführt.

Bitte mitbringen: Eigene Matte oder Handtuch zum Schutz der ausgeliehenen Matte, Decke, Kissen, warme Socken und bequeme Kleidung

4171 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106

Mi. ab 16.09.2026, 18.45 - 20.15 Uhr (9x)
Am 04.11. und 11.11. findet der Kurs nicht statt.
72,- EUR, ermäßigt 54,- EUR
Elke Michels

4176 Westerkappeln, VHS-Haus

Mo. ab 21.09.2026, 17.00 - 18.30 Uhr (8x)
Am 02.11. und 09.11. findet der Kurs nicht statt.
64,- EUR, ermäßigt 48,- EUR
Elke Michels





Yin Yoga - Ankommen im Moment

Dieser Kurs ist ideal für alle, die einen ruhigen Yogastil suchen, um ihren Körper zu entspannen und den Geist zu beruhigen. Yin Yoga ist ein passiver Yogastil, wobei die langanhaltenden Positionen am Boden, im Sitzen oder im Liegen, ca. 2-5 Minuten gehalten werden. Durch dieses ruhige und lange Halten der Asanas (Körperhaltungen) wird das tieferliegende Bindegewebe angesprochen und der Energiefluss im Körper harmonisiert. Blockaden, Verspannungen und Verkürzungen im Bindegewebe, an Bändern und an Gelenken können sich lösen. Yin Yoga hilft Ihnen dabei, im jetzigen Moment anzukommen, den eigenen Körper und die Atmung bewusst wahrzunehmen. Ein sehr guter Ausgleich zum hektischen, daueraktiven und beruflichen Alltag.

Stimme einer Teilnehmerin zum Kurs „Yin Yoga“ (Ladbergen):
„Der Kurs ist einfach spitze und nur zu empfehlen! Mit so viel Liebe und Mühe von Natalie durchgeführt! Unglaublich klasse und erholsam und auch sehr lehrreich!“

(Sabine W.)



Somatic Yin & Restorative Yoga XL Workshop

In diesem Workshop erwartet Sie eine angenehme Yogastunde, die sanfte, entspannungsorientierte Yogastile eint und zum Loslassen einlädt: Die Yin Asanas (Haltungen) aus dem Yin Yoga wirken auf die tieferen Schichten Ihres Körpers und haben einen regenerierenden und beruhigenden Effekt. Restorative Yoga lässt Sie Kraft sammeln und aktiv entspannen. Somatic Yin Yoga hält heilsame, sanfte Bewegungen bereit, die das Nervensystem beruhigen, zum Beispiel bei Unruhe und Erschöpfung.

Stellen Sie Ihre Gedanken auf lautlos, hören Sie die Stimme Ihres Herzens und genießen eine intensive Körperwahrnehmung.

Bitte mitbringen: Eigene Matte oder Handtuch zum Schutz der ausgeliehenen Matte, Decke, Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung und etwas Warmes zum Überziehen

Bitte mitbringen: Eigene Matte oder Handtuch zum Schutz der ausgeliehenen Matte, dicke Decke, Kissen, Getränk, warme Socken und bequeme, warme Kleidung

4183 Ladbergen, ehem. Hauptschule
Mo. ab 07.09.2026, 18.30 - 19.30 Uhr (10x)
53,50 EUR, ermäßigt 40,- EUR
Natalie Kalinowski

4191 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
So., 08.11.2026, 17.00 - 19.00 Uhr
19,50 EUR, ermäßigt 14,50 EUR
Bianca Elisabeth Josefine Heck



Aerial Yoga

Yoga im Tuch für Einsteigende

Wann haben Sie zuletzt einen Handstand gemacht? Wann geschaukelt? Fühlen Sie in diesem Yogakurs die Leichtigkeit des Elementes Luft. Genießen Sie die Geborgenheit und Sicherheit des tragenden Tuches, welches trapezartig von der Decke hängt und Sie trägt, hält und unterstützt. Entdecken Sie, wie befreiend es ist, Ihr Gewicht komplett abzugeben und genießen Sie die Möglichkeit loszulassen. Körperhaltungen, Kraftübungen und Dehnübungen können Sie in dieser Form einmal ganz anders erleben. Durch wachsendes Vertrauen und Loslassen entwickeln sich kreative Sessions in einem geschützten Rahmen. Jede Flugeinheit ist anders und einzigartig.

Teilnahmevoraussetzung: Vorherige Teilnahme am Schnupperkurs, anderweitige Vorerfahrung im Aerial Yoga oder in individueller Absprache. Yogakenntnisse sind nicht erforderlich. Falls Sie welche haben, können Sie sich auf eine ganz neue Art der Umkehrhaltungen freuen.

4201A Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Di. ab 06.10.2026, 20.00 - 21.30 Uhr (7x)
101,50 EUR, ermäßigt 76,50 EUR
Bianca Elisabeth Josefine Heck

Aerial Yoga

Yoga im Tuch für Fortgeschrittene

Sie haben bereits Erfahrungen im Aerial Yoga gesammelt, kennen die Grundhaltungen und möchten Ihre Praxis vertiefen?

Dann ist dieser Kurs genau richtig. In diesem fortgeschrittenen Aerial-Yoga-Kurs tauchen Sie tiefer in das Element Luft ein - getragen vom Tuch, welches trapezartig von der Decke hängt und Sie trägt, hält und unterstützt.

Entdecken Sie neue Wege, Ihr Gewicht während der Yogapraxis komplett abzugeben und genießen Sie die Möglichkeit loszulassen. Freuen Sie sich auf bekannte Körperhaltungen, Kraftübungen und Dehnübungen; aber auch auf neue Varianten von Umkehrhaltungen sowie kleine Flows - aneinandergereihte Asanas, die geführt vom Atem zu einer geschmeidigen Abfolge werden.

Durch wachsendes Vertrauen und Loslassen entwickeln sich kreative Sessions in einem geschützten Rahmen. Jede Flugeinheit ist anders und einzigartig.

Erste Erfahrungen im Aerial Yoga sind erforderlich.

4201B Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Di. ab 06.10.2026, 18.30 - 20.00 Uhr (7x)
101,50 EUR, ermäßigt 76,50 EUR
Bianca Elisabeth Josefine Heck

Wichtige Hinweise für die Kurse im Aerial Yoga Tuch:

Es wird empfohlen, direkt vor dem Kurs nichts zu essen.

Für Schwangere ist der Kurs nicht geeignet.

Bitte mitbringen:

Warme Socken, Getränk und bequeme Kleidung ohne Knöpfe, Reißverschlüsse oder Pailletten
Schmuck wie Ohrringe oder Piercings sollten zum Kurs abgenommen oder abgeklebt werden.



Aerial Yoga - Schnupperkurs Kurzstreckenflug "Flieg Dich frei"

Zum Ausprobieren und Kennenlernen der luftigen Höhen im Aerial Yoga bietet sich ein Kurzstreckenflug zum Schnuppern an.

Erleben Sie in diesem Schnupperkurs, wie befreiend es sein kann, das komplette Gewicht abzugeben und Übungen in der Luft mithilfe eines tragenden Tuches auszuführen. Machen Sie eine Flugerfahrung, bei der Lachen nicht nur erlaubt, sondern erwünscht ist.

Yogakenntnisse sind nicht erforderlich. Falls Sie welche haben, können Sie sich auf eine ganz neue Art der Umkehrhaltungen freuen.

4211 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
So., 06.09.2026, 17.15 - 18.45 Uhr
14,50 EUR, ermäßigt 11,- EUR
Bianca Elisabeth Josefine Heck



Foto: B. E. J. Heck

Entspannung neu erleben: Soundbad mit Kristallklingschalen im Aerial Yoga Tuch

Tauchen Sie ein in eine Welt der tiefen Entspannung und Schwingung: Lassen Sie sich sanft im Aerial Yoga Tuch tragen, während die wohltuenden Klänge von Kristallklingschalen Körper, Geist und Seele berühren. Dieses besondere Soundbad vereint schwereloses Schweben mit beruhigenden Klängen - ein einzigartiges Erlebnis für alle, die Entspannung auf eine neue, sinnliche Weise erfahren möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Foto: S. Meyer

Gönnen Sie sich eine Auszeit - und schenken Sie Ihrem Nervensystem tiefe Regeneration und Ruhe.

4221 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
So., 22.11.2026, 17.00 - 18.30 Uhr
12,50 EUR, ermäßigt 9,50 EUR
Silka Meyer



Reiki - Die Kraft der Hände

Die Kraft, die durch die Hände fließt: Reiki ist eine erprobte japanische Technik, mit Händen Kraft zu übertragen. Diese Kraft kann sich unterschiedlich auf Körper und Geist auswirken. Anwendbar ist diese Technik bei sich selbst, bei anderen, bei Tieren und Pflanzen, Räumen und Dingen. Im Kurs erfahren Sie mehr zur Geschichte von Reiki, setzen sich mit der praktischen Anwendung auseinander und erfahren, wie die Technik zum Stressabbau und zur Entspannung genutzt werden kann.

4231 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Do. ab 10.09.2026, 19.15 - 20.45 Uhr (11x)
88,- EUR, ermäßigt 66,- EUR
Christian Hell

Qi Gong und Tai-Chi-Chuan

Qi Gong ist ein altes hochwirksames chinesisches Übungssystem, das sich mit der systematischen Pflege der Lebensenergie (Qi) befasst. Dabei bilden Körperhaltung, Atmung und Vorstellungskraft die Basis für innere und äußere Übungen, Übungen in Ruhe und Übungen in Bewegung. Auf dieser Grundlage ist es möglich, durch regelmäßiges Praktizieren spezieller Techniken harmonisierend und regulierend auf unser körpereigenes Energiesystem ganzheitlich einzuwirken und somit die geistige und körperliche Verfassung zu verbessern.

Tai-Chi-Chuan (Taijiquan) - auch bekannt als „Schattenboxen“ oder „Meditation in der Bewegung“ - ist ein altes, chinesisches, ganzheitliches Übungssystem zur Förderung und Erhaltung der Gesundheit und Lebensfreude. Es basiert auf der taoistischen Philosophie, der chinesischen Gesundheitslehre und ehemals geheimen Kampfkünsten. Aus der Koordination von Bewusstsein, Atmung und Bewegung entstehen langsame, weiche und fließende Bewegungsabfolgen, die die Yin- und Yang-Kräfte wieder ins Gleichgewicht bringen. In zahlreichen Studien ist der Nachweis gelungen, dass durch die regelmäßige Ausübung von Tai-Chi-Chuan das geistig-psychische und körperliche Wohlbefinden verbessert werden kann. Das Lösen von Energieblockaden führt zu einem ungehinderten Fluss der Lebensenergie Ch'i (Qi) durch die Meridiane und einer ausgewogenen Energieversorgung der einzelnen Organe. Muskeln, Gelenke, Herz-Kreislaufsystem, Stoffwechsel, Verdauungs- und Nervensystem werden positiv stimuliert.





Im Laufe der Zeit können Sie durch Qi Gong und Tai-Chi-Chuan Übungen ausgeglichener, leistungsfähiger und resilienter werden, besser schlafen und Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden steigern. Haltungsfehler-Beschwerden können sich auflösen, Schmerzen können gelindert werden oder sogar ganz verschwinden. Die Verbesserung der Atmung und des inneren und äußeren Gleichgewichts tragen positiv zu Ihrem allgemeinen Gesundheitszustand bei.

Qi Gong und Tai-Chi-Chuan eignen sich auch für ältere Menschen hervorragend zur allgemeinen Gesundheitspflege, da die Ausführung der Übungen bezüglich Intensität und Umfang sehr einfach an die eigenen Möglichkeiten angepasst werden kann.

Qi Gong und Tai-Chi-Chuan

1. Stufe: Einführungskurs

In diesem Kurs erfahren Sie Grundlegendes über Lebensenergie (Qi), Leitbahnen (Meridiane), Yin Yang und die 5 Elemente (Wu Xing) und lernen u. a. die „8 Brokatübungen“ (Ba Duan Jin) und die ersten Figuren der kurzen „Peking-Form“ kennen. Die Übungen können im Sitzen/Stehen/Gehen praktiziert werden. Nach diesem Einführungskurs haben Sie die Möglichkeit, Ihr Wissen und Können im Qi Gong oder Tai-Chi-Chuan Grundkurs zu festigen und zu erweitern. Erfahrungsgemäß werden Sie nach jeder Unterrichts- und Übungsstunde entspannt lächeln und sich sehr wohl fühlen.

Der Kurs richtet sich an Personen aller Altersstufen.

4241 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Di. ab 08.09.2026, 18.00 - 19.00 Uhr (12x)
84,- EUR, ermäßigt 63,- EUR
Helmut Dwinger

Qi Gong

2. Stufe Grundkurs

In diesem Grundkurs können Sie Ihre theoretischen und praktischen Kenntnisse im Zusammenhang mit den 8 Brokatübungen im Speziellen und mit Qi Gong im Allgemeinen festigen und erweitern. Erfahrungsgemäß werden Sie nach jeder Unterrichts- und Übungsstunde entspannt lächeln und sich sehr wohl fühlen.

Der Kurs richtet sich an Personen, die den Einführungskurs absolviert haben oder anderweitig die 8 Brokate kennenlernen konnten.

4251 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Di. ab 08.09.2026, 19.05 - 20.05 Uhr (12x)
84,- EUR, ermäßigt 63,- EUR
Helmut Dwinger

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Schuhwerk mit einer dünnen Sohle.

Tai-Chi-Chuan - Chinesische Gymnastik,

Meditation in Bewegung

2. Stufe: Grundkurs

Vertiefung und Erweiterung der im Einführungskurs erworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie die umfassende Beschäftigung mit weiteren Figuren der "Peking-Form".

Der Kurs richtet sich an Personen, die an dem Qi Gong und Tai-Chi-Chuan Einführungskurs teilgenommen haben oder anderweitig Tai-Chi-Chuan Grundkenntnisse sammeln konnten; in besonderen Fällen nach Rücksprache.

4261 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Do. ab 10.09.2026, 19.30 - 21.00 Uhr (12x)
126,- EUR, ermäßigt 94,50 EUR
Helmut Dwinger



Tai-Chi-Chuan - Chinesische Gymnastik, Meditation in Bewegung

3. Stufe: Aufbaukurs

Vertiefung und Erweiterung der im Grundkurs erworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten. Meditative Ausübung der bisher erlernten Übungen und Formen, "Peking-Form"-Variationen, Partnerübungen (Tui Shou), 8 Brokate (Ba Duan Jin), Taiji Qi Gong, Xiang-Gong und spezielle Dehn-, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen.

Der Kurs richtet sich an Personen, die den Tai-Chi-Chuan Grundkurs absolviert haben oder anderweitig gründliche Tai-Chi-Chuan Kenntnisse inklusive des Erlernens einer Form gesammelt haben; in besonderen Fällen nach Rücksprache.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Schuhwerk mit einer dünnen Sohle.

4271 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Di. ab 08.09.2026, 20.10 - 21.40 Uhr (12x)
126,- EUR, ermäßigt 94,50 EUR
Helmut Dwinger



©2023 DVV, Frank Schemmann,
Fotograf

Qi Gong - Übungen für den Energiefluss

Qi Gong ist Teil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und dient sowohl der Prävention wie auch der Gesunderhaltung.

Qi ist unsere Lebensenergie, die durch die Übungen gestärkt wird. Gong bezeichnet die Arbeit bzw. Übungen.

Qi Gong folgt der ganzheitlichen Sichtweise der TCM, die Körper, Geist und Seele vereint. Es ist eine Entspannungsmethode, die Atem- und Körperübungen sowie meditative Übungen verbindet. Mit den Übungen sollen Blockaden in den Energiebahnen gelöst werden, um das Qi wieder in freien Fluss zu bringen. Dabei handelt es sich um sanfte Bewegungsabfolgen, die zum Ziel haben, in Entspannung zu führen, Zentrierung, Harmonisierung und Fokussierung zu erreichen sowie Achtsamkeit und körperliche Beweglichkeit zu erhöhen. Qi Gong baut Stress ab, wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus und ist rückenfreundlich und gelenkschonend. Qi Gong ist geeignet für junge wie ältere Teilnehmende, da die Übungen im Stehen und/oder Sitzen ausgeführt werden. Kursinhalte sind z.B. die 8 Brokate im Stehen, die 12 Brokate im Sitzen, der Kleine Himmlische Kreislauf und die 18 Harmonien oder Übungen des Taiji Qi Gong.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken oder leichte Schuhe, Getränk.

4286 Westerkappeln, VHS-Haus
Mo. ab 14.09.2026, 18.45 - 19.45 Uhr (8x)
56,50 EUR, ermäßigt 42,- EUR
Christiane Gebauer

Qi Gong - Übungen für den Energiefluss Schnupperkurs zum Kennenlernen oder zur Wiederbegegnung mit Qi Gong

In diesem Schnupperkurs wird Qi Gong als Teil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) anhand einfacher sanfter Übungen, die im Stehen und/oder Sitzen durchgeführt werden, vorgestellt.



**Gute Beratung
für Ihre Gesundheit.**



LEUGERMANN
Apotheken

Alle Standorte unter www.leugermann.com

Es handelt sich um eine sehr effektive Entspannungsmethode, die zum Ziel hat, das Qi, unsere Lebensenergie, mit Hilfe der Übungen in freien Fluss durch die Meridiane zu bringen, dadurch die Lebensenergie zu erhöhen und in Harmonisierung, Ruhe und Erfrischung zu führen. Dabei wird der Atem miteinbezogen, der in ruhigen, gleichmäßigen Fluss kommt. Die dazu gehörenden Wiederholungen bewirken auch erhöhte Beweglichkeit. Insofern dient Qi Gong der Gesunderhaltung und gesundheitlichen Prävention. Qi Gong ist für Neueinsteigende geeignet, für junge bis ältere Menschen, kurz: Für alle, die Interesse an sanftem Energieausgleich und Entspannung haben.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken oder leichte Schuhe, Getränk.

4296 Westerkappeln, VHS-Haus
Sa., 10.10.2026, 11.00 - 12.30 Uhr
10,50 EUR, ermäßigt 8,- EUR
Christiane Gebauer

Kraft und Gleichgewicht für ältere Menschen Übungen zur Sturzprophylaxe und Verbesserung der Beweglichkeit

Mit dem Älterwerden steigt die Befürchtung zu stürzen. Das Gleichgewichtsgefühl hat nachgelassen und man ist unbeweglicher als noch vor einigen Jahren. Dadurch fällt man ungeschickter, kommt schlecht wieder auf die Beine und holt sich eher Blessuren als früher.

Das Ziel dieses Kurses besteht darin, mehr Bewegungssicherheit zu erlangen. An vier Vormittagen werden Übungen zur Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit sowie zur Schulung des Gleichgewichts vorgestellt und gemeinsam ausprobiert.



Für die ersten einfachen Übungen braucht man nicht mehr als einen Stuhl, so dass auch zu Hause weiter geübt werden kann.

Bitte mitbringen: Sportkleidung und Turnschuhe

4311 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Fr. ab 11.09.2026, 10.00 - 11.00 Uhr (4x)
28,- EUR, ermäßigt 20,50 EUR
Ursula Jaeger-Kaske

4316 Westerkappeln, Reinhildis-Haus
Do. ab 17.09.2026, 10.00 - 11.00 Uhr (4x)
28,- EUR, ermäßigt 20,50 EUR
Ursula Jaeger-Kaske

Dieses Angebot findet in Kooperation mit den Seniorenbeauftragten der Gemeinden Lotte und Westerkappeln statt.



Rollatortraining und Verkehrssicherheit im Dunkeln

Angebot in Kooperation mit der Kreispolizeibehörde Steinfurt und den Seniorenbeauftragten der Gemeinden Lotte und Westerkappeln

Im Kurs erwartet Sie eine Einführung in den sicheren Umgang mit dem Rollator im Straßenverkehr. Sie erfahren, wie Sie sich angepasst an die jeweilige Situation richtig verhalten und was Sie tun können, wenn Sie einen Fehler machen.

Im zweiten Teil geht es um das Thema "Sehen und gesehen werden", insbesondere in der dunklen Jahreszeit. Hierbei werden verschiedene Beleuchtungs- und Reflexionsoptionen thematisiert.

Zudem besteht die Möglichkeit der offenen Diskussion über verschiedene Themen im Bereich der Verkehrssicherheit. Die Veranstaltung findet vollständig im Gebäude statt.

Bitte mitbringen: Eigenen Rollator, ggf. Getränk

4326 Westerkappeln, Gesamtschule Aula
Mi., 28.10.2026, 10.00 - 11.30 Uhr
gebührenfrei - Anmeldung erforderlich
Kreispolizeibehörde Steinfurt



Haltung bewahren mit gezielten Übungen den Rücken stärken

Ab der Lebensmitte hat fast jede*r mit Rückenbeschwerden zu kämpfen. Dabei können regelmäßig ausgeführte Übungen vorbeugen bzw. zur Linderung beitragen. Der Kurs beinhaltet schwerpunktmäßig ein Programm zur Dehnung und Kräftigung von Bauch- und Rückenmuskulatur. Ergänzend werden Übungen zur Lockerung von Bewegungsblockaden durchgeführt und Möglichkeiten zur allgemeinen Entspannung aufgezeigt.

Bitte mitbringen: Eigene Matte oder Handtuch zum Schutz der ausgeliehenen Matte, Sportkleidung und Turnschuhe

4331A Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Mo. ab 07.09.2026, 9.00 - 9.45 Uhr (11x)
Am 12.10. findet der Kurs nicht statt.
44,- EUR, ermäßigt 33,- EUR
Ursula Jaeger-Kaske

4331B Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Mo. ab 07.09.2026, 10.00 - 10.45 Uhr (11x)
Am 12.10. findet der Kurs nicht statt.
44,- EUR, ermäßigt 33,- EUR
Ursula Jaeger-Kaske



Wirbelsäulentraining und Haltungsschulung

Dieser Kurs möchte Sie ganzheitlich dazu befähigen, sich die aufrechte Haltung zurück zu erarbeiten. Sie werden in der Lage sein, Ihr eigenes Übungsprogramm auch zu Hause durchzuführen. Wir dehnen und mobilisieren, wir kräftigen und stabilisieren, wir entspannen und trainieren. Zum Einsatz kommt vor allem unser Körper. Außerdem trainieren wir mit dem Theraband, dem Gymnastikball/Pezziball, Gewichten/Hanteln, Faszienrolle/-bällen und Alltagsgegenständen. Auch wird eine aufrechte Haltung bei Lage-/Positionswechsel und aufrechte Haltung im Beruf sowie bei alltäglichen Bewegungsabläufen thematisiert. Angesprochen sind alle Altersklassen, da die Trainingsintensität individuell anpassbar ist. Gern wird auf Ihre spezielle Situation eingegangen. Alternativen werden bei Bedarf angeboten. Der Kursleiter ist Physiotherapeut mit Fachkenntnissen im Bereich des Faszientrainings und der Bewegungstherapie.

Bitte mitbringen: Eigene Matte oder Handtuch zum Schutz der ausgeliehenen Matte, Sportkleidung, dicke Socken oder Turnschuhe und Alltagsgegenstände nach Bedarf

4341A Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106

Di. ab 08.09.2026, 17.00 - 17.45 Uhr (12x)
63,- EUR, ermäßigt 47,50 EUR

Michael Steube

4341B Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106

Di. ab 08.09.2026, 17.45 - 18.30 Uhr (12x)
63,- EUR, ermäßigt 47,50 EUR

Michael Steube

Rücken-Fit

Rücken-Fit ist ein schonendes, präventives Rückentraining für die gesamte Wirbelsäule! Der Kurs Rücken-Fit besteht aus einem Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur (Brust-, Rücken- und Bauchmuskulatur) einschließlich der tieferliegenden Rückenmuskulatur sowie der Schulter- und Beinmuskulatur. Die Übungen werden barfuß oder mit Socken durchgeführt.

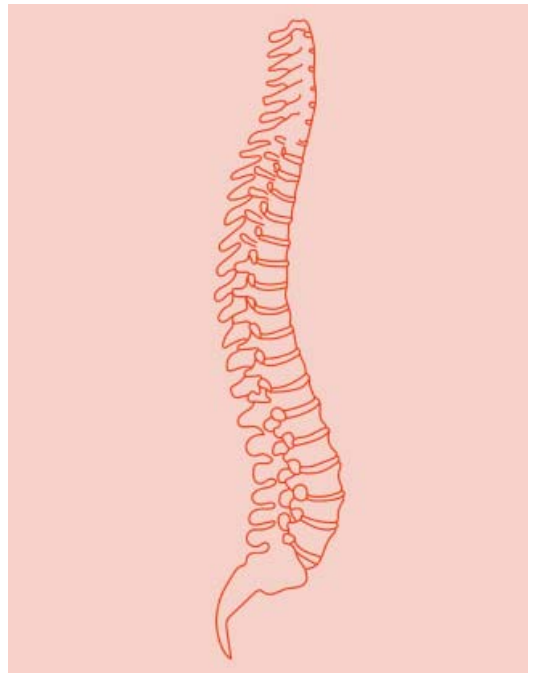
Bitte mitbringen: Eigene Matte oder Handtuch zum Schutz der ausgeliehenen Matte, Sportkleidung

4345 Lotte, CJD Familienzentrum Lotte

Kita Zauberwald

Mo. ab 07.09.2026, 17.30 - 18.30 Uhr (12x)
64,- EUR, ermäßigt 48,- EUR

Oxana Lewen





Beckenbodentraining

Der Beckenboden wird interessant, wenn er seinen Aufgaben nicht mehr so gut nachkommen kann, sich Senkungsbeschwerden, Inkontinenzen, aber auch Rückenschmerzen bemerkbar machen. Schwangerschaft, Gewichtszunahmen, hormonelle Veränderungen aber auch Leistungssport wirken sich nachhaltig auf den Beckenboden aus. Unsere sitzende Lebensweise (Bürostuhl, Auto, Sessel) gibt dann noch das fehlende Quentchen dazu.

Im Kurs wird die Beckenbodenmuskulatur erfahrbar gemacht und mit Hilfe aktiver Übungen (aus Pilates, Yoga, funktioneller Gymnastik) harmonisiert. Ein häufig genannter Nebeneffekt dieser Arbeit ist die Minderung von bestehenden Rückenproblemen.

Der Kurs richtet sich gleichermaßen an Frauen aller Altersstufen. Die Übungen werden dem Leistungsgrad angepasst. Jede Teilnehmerin erhält individuelle Hilfestellungen bei der Ausführung sowie wertvolle Anregungen für den Alltag.

Bitte mitbringen: Eigene Matte oder Handtuch zum Schutz der ausgeliehenen Matte, Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung und Handtuch

4351 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Fr. ab 11.09.2026, 15.00 - 16.00 Uhr (12x)
64,- EUR, ermäßigt 48,- EUR
Monique Mündelein



Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

In unserer heutigen Zeit, mit vielen Unsicherheiten, Anspannungen und Herausforderungen im Alltag oder auch im Beruf, ist es wichtig gut für sich zu sorgen.

Sie haben schon einmal von Feldenkrais gehört oder gelesen und möchten es einmal kennenlernen?

Sie wollen neue Wege im Umgang mit Ihrem Stress und Ihren Verspannungen kennenlernen? Vielleicht wollen Sie Ihre Beweglichkeit verbessern, und Ihre Leistungsfähigkeit und Ausdauer erhöhen?

Und jetzt kommt die richtig gute Nachricht: Sie können sich auch bester Gesundheit erfreuen, um sich die Wohltaten der Feldenkrais-Methode zu gönnen und weiter zu lernen!

Egal in welchem Alter und welche Einschränkungen Sie auch immer haben, in angenehmer Atmosphäre gibt es die Möglichkeit etwas für Ihr Wohlbefinden und Ihre Beweglichkeit tun.

Hier können Sie lernen, Ihre Art und Weise so zu verändern, dass es Ihren Bedürfnissen und Ihrer Art durchs Leben zu gehen mehr entspricht. Diese Methode ist gut dazu geeignet, abzuschalten und sich konstruktiv um sich selbst zu kümmern. Ich freue mich auf ein gemeinsames Lernen und interessante, spannende Stunden.

Bitte mitbringen: Eigene Matte oder Handtuch zum Schutz der ausgeliehenen Matte, Wolldecke, warme Socken und bequeme Kleidung.

4361A Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Di. ab 08.09.2026, 10.30 - 12.00 Uhr (5x)
Am 22.09. findet der Kurs nicht statt.
72,50 EUR, ohne Ermäßigung
Ingrid Feldmeyer

4361B Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Di. ab 03.11.2026, 10.30 - 12.00 Uhr (5x)
Am 24.11. findet der Kurs nicht statt.
72,50 EUR, ohne Ermäßigung
Ingrid Feldmeyer





Entspannung und Wohlfühlzeit am Abend

Es erwarten Sie ruhige Kursabende, die dazu einladen, den Tag entspannt ausklingen zu lassen. Freuen Sie sich auf Entspannungseinheiten aus den Bereichen Meditation, Autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung, Atementspannung und Atemgymnastik, Fantasiereisen, Achtsamkeitsübungen sowie Faszienübungen. Die Übungen stärken die innere Ruhe und helfen, den Herausforderungen des Alltags gelassener zu begegnen.

- 4371 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**
Mo. ab 05.10.2026, 19.30 - 21.00 Uhr (8x)
84,- EUR, ermäßigt 63,- EUR
Monika Höppener-Loevenich

Tipp:

Entdecken Sie Feldenkrais, „Ruheinsel - Wohlfühlzeit“ sowie weitere Angebote auch am Tag der offenen Tür am 11. Juli. Eine Programmübersicht finden Sie auf den Seiten 10 und 11 dieses Heftes.

Klangnachmittag - Wohltuende Klänge führen in Ruhe und Entspannung

Klänge erleben: An diesem Klangnachmittag führen Peter Hess Klangschalen in neue wohltuende Erfahrungen.

Die sanften Klänge wie auch die feinen Vibrationen der auf dem Körper aufgestellten Klangschalen bewirken Energieausgleich, können Verspannungen lösen und kreisende Gedanken zur Ruhe bringen. Sorgen und Belastungen treten in den Hintergrund, Loslassen wird befördert, Wohlbefinden erreicht.

Die Klangschalen werden mit gemeinsamen Übungen vorgestellt. Eine mit Klängen begleitete Fantasiereise rundet den Nachmittag ab. Eine Materialkostenpauschale in Höhe von 1,50 EUR ist in der Teilnahmegebühr enthalten.

- 4381 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**
Sa., 05.12.2026, 15.00 - 17.30 Uhr
19,- EUR, ermäßigt 15,- EUR
inkl. Materialkosten
Christiane Gebauer

- 4386 Westerkappeln, VHS-Haus**
Sa., 21.11.2026, 15.00 - 17.30 Uhr
19,- EUR, ermäßigt 15,- EUR
inkl. Materialkosten
Christiane Gebauer



Nervensystemregulation in sanfter Bewegung in Verbindung mit somatischem Yoga für Frauen

Dieser Kurs bietet einfache und sanfte Übungen zur Entspannung und Stressreduktion, die den Zugang zur inneren Balance unterstützen. Im Mittelpunkt stehen achtsame Bewegungen, ruhige Atemübungen und bewusste Körperwahrnehmung.

Somatisches Yoga arbeitet mit langsamen, funktionellen Bewegungsabfolgen - vorwiegend im Liegen oder Sitzen -, die das Nervensystem regulieren, Verspannungen lösen und die Beweglichkeit fördern. Ergänzt wird die Praxis durch kleine Atemtechniken, achtsame Dehnungen sowie Impulse zur täglichen Umsetzung auch zu Hause. Die Übungen sind alltagstauglich und leicht erlernbar. Ideal für alle, die körperlich und mental zur Ruhe kommen möchten.

Bitte beachten Sie, dass die sanften Übungen auch im Kniestand und im Sitzen auf der Matte durchgeführt werden.

- 4401 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**
Fr. ab 06.11.2026, 10.00 - 11.30 Uhr (4x)
42,- EUR, ermäßigt 31,50 EUR
Helena Schwieterka

Bitte mitbringen für die Vagus Balance und Vagusnerv-Kurse: Eigene Matte oder Handtuch zum Schutz der ausgeliehenen Matte, Decke, Kissen, warme Socken und Getränk



Vagus Balance

**Selbstregulation und innere Ruhe aktivieren
Für Frauen, die Stress reduzieren, ihr Nervensystem besser verstehen und mehr innere Ruhe und Stabilität entwickeln möchten**

Unser Nervensystem entscheidet maßgeblich darüber, ob wir uns ruhig und ausgeglichen fühlen oder angespannt und gestresst. In diesem Kurs lernen Sie einfache, alltagstaugliche Übungen zur Aktivierung des Vagusnervs - dem wichtigsten Nerv für Entspannung und Regeneration - kennen. Der Vagusnerv verbindet Körper und Psyche, beeinflusst Atmung, Herzschlag, Verdauung und unsere emotionale Stabilität.

Durch sanfte Bewegungen, Atemübungen und Körperwahrnehmung wird das Nervensystem beruhigt und die Fähigkeit zur Stressregulation gestärkt. Sie lernen, Stresssignale im Körper frühzeitig wahrzunehmen und gezielt gegenzusteuern.

Der Kurs vermittelt leicht umsetzbare Übungen, die im Alltag - morgens, zwischendurch oder am Abend - angewendet werden können. Inhalte sind z.B.

- Einführung in das Nervensystem und den Vagusnerv
- Atemübungen zur Beruhigung des Nervensystems
- sanfte Körperübungen zur Regulation
- Übungen zur Stressreduktion
- Förderung der Körperwahrnehmung und innerer Ruhe.

Gearbeitet wird mit Atem, Bewegung, Körperwahrnehmung, Stimme, Achtsamkeit und ätherischen Ölen.

Bitte beachten Sie, dass die sanften Übungen auch im Kniestand und im Sitzen auf der Matte durchgeführt werden. Zusätzliche Materialkosten in Höhe von 5,- Euro pro Person für einen kleinen Roll-on mit ätherischen Ölen ist in der Kursgebühr enthalten.

4411 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Mi. ab 04.11.2026, 9.00 - 11.00 Uhr (4x)
61,50 EUR, ermäßigt 47,50 EUR
inkl. Materialkosten
Helena Schwieterka

Vagus Balance

**Selbstregulation und innere Ruhe aktivieren -
Wochenendworkshop für Frauen in Kooperation
mit dem Frauen-Netzwerk-Café Westerkappeln**

Der Vagusnerv ist der Schlüssel zur inneren Balance. Er verbindet Körper und Psyche, beeinflusst Atmung, Herzschlag, Verdauung und unsere emotionale Stabilität. In diesem Workshop lernen Sie, sich selbst besser zu verstehen, Ihren Vagusnerv gezielt zu aktivieren und sich so besser zu entspannen, zu zentrieren und zu regenerieren - mit einfachen, alltagstauglichen Übungen. Wir arbeiten mit Atem, Bewegung, Körperwahrnehmung, Stimme, Achtsamkeit und ätherischen Ölen. Ideal für Frauen, die innerlich zur Ruhe kommen, Stress abbauen und sich selbst neu begegnen möchten.

Das Angebot findet in Kooperation mit dem Frauen-Netzwerk-Café Westerkappeln statt und richtet sich an alle interessierten Frauen aus Westerkappeln und Umgebung. Zum Ausklang erwartet Sie ein Sekt oder Kaltgetränk - gerne können Sie nach dem Angebot noch zum Austausch verweilen. Materialkosten in Höhe von 5,- EUR für ein Roll-on mit ätherischen Ölen sind in der Teilnahmegebühr enthalten.

4416 Westerkappeln, VHS-Haus
Sa., 19.09.2026, 16.00 - 19.00 Uhr
26,- EUR, ermäßigt 21,- EUR
inkl. Materialkosten
Helena Schwieterka

Vagusnervmassage zur Selbstregulation Entspannung durch Berührung

Sanfte Berührungen können das Nervensystem beruhigen und ein Gefühl von Sicherheit und Entspannung fördern. In diesem Workshop lernen Sie einfache Selbstmassage-Techniken zur Aktivierung des Vagusnervs, dem wichtigsten Nerv für Entspannung und Regeneration. Der Vagusnerv verbindet Körper und Psyche, beeinflusst Atmung, Herzschlag, Verdauung und unsere emotionale Stabilität.



Stimme einer Teilnehmerin zum Kurs „Vagus Balance“:
 „Es war ein wohlthuender und inspirierender Abend. Die Kursleiterin hat uns mit tollen Impulsen und Achtsamkeitsübungen ein abwechslungsreiches Programm in toller Atmosphäre geboten.
 Danke für das Angebot!“

(Ulrike H.)

Durch achtsame Berührung von Gesicht, Nacken und Brustbereich wird das Nervensystem beruhigt und Stress reduziert. Die Übungen können leicht in den Alltag integriert werden und helfen dabei, schneller zur Ruhe zu kommen.

Der Workshop vermittelt praktische Methoden, um sich selbst in stressigen Situationen regulieren zu können. Inhalte sind z.B.:

- Einführung in die Wirkung des Vagusnervs
- Selbstmassage von Gesicht und Nacken
- Atemübungen zur Entspannung

Der Kurs ist geeignet für Menschen, die einfache Methoden zur Stressreduktion und Entspannung kennenlernen möchten.

4421 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
 Fr., 27.11.2026, 17.30 - 20.00 Uhr
 17,50 EUR, ermäßigt 13,50 EUR
Helena Schwieterka

Was Ihre Füße mit Ihrem Nacken zu tun haben

Unsere Füße tragen uns täglich durchs Leben und stehen über zahlreiche Nerven- und Reflexzonen in Verbindung mit dem gesamten Körper. In diesem Workshop erfahren Sie auf praktische Weise, welche spannenden Zusammenhänge zwischen den Füßen und Ihrem restlichen Körper bestehen.

Durch einfache Übungen zur Mobilisation der Füße sowie sanfte Selbstmassagetechniken wird die Wahrnehmung für die eigenen Füße gestärkt. Dabei lernen Sie die Grundlagen der Fußreflexzonen kennen und wie Sie bestimmte Bereiche durch achtsame Selbstmassage stimulieren können. Mit Hilfe kleiner Hilfsmittel wie Massagebällen oder einem einfachen Flummi werden die Füße gelockert, die Durchblutung angeregt und ein Gefühl von Leichtigkeit, Erdung und Entspannung gefördert.

Der Workshop vermittelt leicht umsetzbare, alltagstaugliche Übungen und lädt dazu ein, den Füßen wieder mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Der Kurs ist geeignet für alle, die ihre Füße besser kennenlernen, entspannen und ihre Körperwahrnehmung stärken möchten.

2,- EUR Materialkosten sind in der Gebühr bereits enthalten.

Bitte mitbringen: Eigene Matte oder Handtuch zum Schutz der ausgeliehenen Matte, weiteres Handtuch, Decke und Getränk.

4431 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
 Fr., 06.11.2026, 17.30 - 20.00 Uhr
 19,50 EUR, ermäßigt 15,50 EUR
 inkl. Materialkosten
Helena Schwieterka

Bitte mitbringen für die Vagus Balance und Vagusnerv-Kurse: Eigene Matte oder Handtuch zum Schutz der ausgeliehenen Matte, Decke, Kissen, warme Socken und Getränk





Gelassen durch den Alltag: Entspannungstechniken für mehr Wohlbefinden

Unsere schnelllebige Alltagswelt stellt uns oft vor viele Herausforderungen - umso schöner ist es, kleine Oasen der Ruhe zu schaffen. In diesem Workshop üben Sie Achtsamkeit, etwa durch das bewusste Sein im Hier und Jetzt. Ergänzt wird dies durch wohltuende Entspannungs- und Meditationsübungen wie die tiefe Bauchatmung und den Bodyscan, die neue Energie schenken und Ihre Wahrnehmung stärken. Im Austausch finden wir gemeinsam Wege, besser mit Stress auslösern umzugehen und die Signale unseres Körpers positiv zu nutzen.

Bitte mitbringen: Eigene Matte oder Handtuch zum Schutz der ausgeliehenen Matte, Decke, Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung und Getränk

4441 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Sa., 21.11.2026, 14.00 - 18.00 Uhr
26,50 EUR, ermäßigt 20,- EUR
Sonja Krawczyk

4446 Westerkappeln, VHS-Haus
So., 22.11.2026, 10.00 - 14.00 Uhr
26,50 EUR, ermäßigt 20,- EUR
Sonja Krawczyk



"Vom Kopf ins Herz": Resilienz spürbar erleben - nicht verstehen, sondern fühlen

Wochenendworkshop

Tauchen Sie ein in eine Reise der körperlichen Wahrnehmung und inneren Verbindung. In diesem Workshop geht es nicht um Theorie oder Konzepte - sondern darum, wirklich ins Spüren zu kommen. Sie sind eingeladen, Ihren Körper von innen wahrzunehmen, sich selbst bewusster im Hier und Jetzt zu fühlen und eine neue, lebendige Verbindung zu sich zu entdecken.

Durch liebevoll miteinander verwobene Methoden entsteht ein Erfahrungsraum, in dem Regulation, Lebendigkeit und Selbstkontakt möglich werden.

Es erwarten Sie:

- Atemübungen zum Ankommen und Zentrieren
- Somatische Übungen, um Stress abzubauen und Verspannungen zu lösen
- Kleiner Warm-up-Tanz, um Energie in Bewegung zu bringen
- Yoga Flow zur sanften Regulation des Nervensystems
- Authentic Relating - Verbindung und Präsenz im Kontakt
- Meditative Fantasiereise zur tiefen Entspannung
- Abschluss-Sharing - Reflektieren, teilen, nachspüren

Öffnen Sie sich für Neues - vielleicht entdecken Sie sich selbst dabei ganz neu.

Bitte mitbringen: Eigene Matte oder Handtuch zum Schutz der ausgeliehenen Matte, warme Decke, Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung und Getränk.

4451 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Der Kurs besteht aus 2 Terminen:
Sa., 26.09.2026, 14.00 - 17.00 Uhr
Sa., 14.11.2026, 14.00 - 17.00 Uhr
42,- EUR, ermäßigt 31,50 EUR
Elisabeth Obert



Grenzen setzen und Nein sagen lernen Mehr Klarheit, mehr Selbstvertrauen, mehr Raum für sich selbst

Kennen Sie das Gefühl, zu oft Ja zu sagen, obwohl Sie eigentlich Nein meinen? Viele Menschen möchten niemanden enttäuschen, Konflikte vermeiden oder allen gerecht werden. Dabei bleiben die eigenen Bedürfnisse häufig auf der Strecke.

In diesem Workshop entdecken Sie, wie wichtig gesunde Grenzen für Ihr Wohlbefinden sind. Sie lernen, Ihre eigenen Bedürfnisse bewusster wahrzunehmen und diese klar und wertschätzend zu kommunizieren. Schritt für Schritt entwickeln Sie Sicherheit darin, für sich selbst einzustehen.

Durch praktische Übungen, kurze Impulse und Austausch in der Gruppe erfahren Sie, wie ein respektvolles Nein möglich ist ohne Schuldgefühle und ohne unnötige Konflikte. Der Workshop stärkt Ihre Selbstfürsorge und unterstützt Sie dabei, Ihren Alltag mit mehr innerer Ruhe und Selbstvertrauen zu gestalten.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die lernen möchten, ihre persönlichen Grenzen klarer zu vertreten und im Alltag mehr Balance zwischen eigenen Bedürfnissen und äußeren Anforderungen zu finden.

4471 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Mi., 30.09.2026, 18.00 - 20.30 Uhr
17,50 EUR, ermäßigt 13,50 EUR
Manuela Riedel-Konermann



Selfcare für Frauen - Kraftquellen entdecken und stärken

Im Alltag zwischen Beruf, Familie und zahlreichen Verpflichtungen bleibt die eigene Selbstfürsorge oft auf der Strecke. Dieser Kurs lädt Frauen dazu ein, sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen und neue Kraft zu schöpfen. Die Teilnehmerinnen lernen einfache und alltagstaugliche Methoden kennen, um Stress zu reduzieren, eigene Bedürfnisse besser wahrzunehmen und persönliche Kraftquellen zu stärken. Neben kurzen theoretischen Impulsen stehen praktische Übungen im Mittelpunkt: Achtsamkeitsübungen, kleine Entspannungstechniken, sanfte Bewegungsimpulse sowie Reflexion und Austausch in der Gruppe. Ziel des Kurses ist es, dass jede Teilnehmerin ihre persönlichen Ressourcen entdeckt und einen individuellen Selfcare-Plan entwickelt, der sich gut in den Alltag integrieren lässt.

Bitte mitbringen: Eigene Matte oder Handtuch zum Schutz der ausgeliehenen Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung und eine Kleinigkeit zu essen für die Mittagspause

4461 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Sa., 10.10.2026, 10.00 - 15.00 Uhr
31,50 EUR, ermäßigt 24,- EUR
Manuela Riedel-Konermann



Besser schlafen - Schlafstörungen verstehen und bewältigen

Erholsamer Schlaf ist eine wichtige Grundlage für Gesundheit, Energie und Wohlbefinden. Dennoch leiden viele Menschen unter Einschlafproblemen, nächtlichem Grübeln oder unruhigem Schlaf.

In diesem praxisorientierten Workshop lernen Sie, wie Schlaf entsteht, welche Faktoren ihn beeinflussen und wie Sie selbst aktiv zu einem besseren Schlaf beitragen können.

Es erwarten Sie:

- Verständliche Einblicke in die Grundlagen des Schlafs
- Typische Ursachen von Schlafstörungen erkennen
- Praktische Strategien gegen Grübeln und innere Unruhe
- Einfache Entspannungs- und Atemübungen
- Tipps für eine hilfreiche Abendroutine

Der Workshop verbindet kurze Wissensimpulse mit praktischen Übungen und bietet Raum für Selbstreflexion und Austausch. Sie erhalten alltagstaugliche Impulse, die Sie direkt zu Hause umsetzen können.

Bitte mitbringen: Eigene Matte oder Handtuch zum Schutz der ausgeliehenen Matte, Decke und Kissen

4481 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Mi., 23.09.2026, 18.00 - 20.30 Uhr
17,50 EUR, ermäßigt 13,50 EUR
Manuela Riedel-Konermann

Schlafen Sie gut?! Praktische Hilfen für die Nacht

Erholsamer Schlaf ist nicht immer für jeden leicht zu finden.

Manchen fällt es schwer, die Gedanken abzugeben und sich dem Schlaf zu überlassen. Andere wachen in der Nacht auf und kommen nicht wieder zur Ruhe. Meridian-Klopftechniken sind in diesem Einstiegs-Kurs die Methoden der Wahl, um von den Erlebnissen des heutigen Tages Abstand zu gewinnen und die Anforderungen von Morgen nicht vorwegzunehmen, so dass Ihnen all das "nicht aufs Bett kommt". Außerdem lernen Sie in diesem Kurs, schon die Zeit vor dem Schlaf so zu gestalten, dass der Körper sich auf Ruhe einstellen kann. Wenn Sie sich mit diesen Techniken vertraut machen, stehen sie nicht nur Ihnen selbst zur Verfügung. Sie lassen sich auch sehr gut von Eltern und Großeltern für Kinder nutzen.

4491A Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Do., 01.10.2026, 18.30 - 20.45 Uhr
23,50 EUR, ermäßigt 17,50 EUR
Ulla Kalberg





Wechseljahre verstehen und aktiv gestalten

Die Wechseljahre bringen für viele Frauen körperliche und emotionale Veränderungen mit sich. Hitzewallungen, Schlafprobleme oder Stimmungsschwankungen können den Alltag belasten - gleichzeitig bietet diese Lebensphase auch die Chance für einen neuen Blick auf Gesundheit und Selbstfürsorge.

Der Vortrag erklärt verständlich, was hormonell im Körper passiert und welche Rolle Ernährung, Darmgesundheit und Lebensstil spielen. Neben fundiertem Hintergrundwissen erhalten Sie praktische Tipps für den Alltag. Ein kurzer praktischer Teil mit einfachen Übungen ergänzt den Vortrag.

4501 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Do., 15.10.2026, 17.00 - 19.00 Uhr
14,50 EUR, ermäßigt 11,50 EUR
Dr. Anna Eißing

Immunsystem stärken - was wirklich hilft

Ein starkes Immunsystem ist die Grundlage für Gesundheit und Widerstandskraft. Doch was unterstützt unsere Abwehrkräfte wirklich? Welche Rolle spielen Ernährung, Darmgesundheit, Lebensstil und Stress?

Der Vortrag vermittelt verständlich, wie das Immunsystem funktioniert und welche Faktoren es stärken oder schwächen können. Ein besonderer Fokus liegt auf der Bedeutung des Darms, in dem ein großer Teil unseres Immunsystems beheimatet ist.

Neben fundiertem Hintergrundwissen erhalten Sie praktische Tipps für Ernährung und Alltag. Ein kurzer praktischer Teil mit einfachen Impulsen rundet den Vortrag ab.

4511 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Do., 05.11.2026, 17.00 - 19.00 Uhr
14,50 EUR, ermäßigt 11,50 EUR
Dr. Anna Eißing

Mit Mut auf die Bühnen Ihres Lebens Selbsthilfe mit Meridian-Klopftechniken

Ob Sie den ersten Besuch bei den zukünftigen Schwiegereltern vor sich haben, die Begrüßung der Mitarbeitenden bei der Betriebsfeier, die Brautrede zur Hochzeit Ihrer Tochter halten wollen, etwas vorstellen sollen beim Elternabend oder einen Musikauftritt planen - die Welt ist voller Bühnen.

Statt nun nächtelang vorher schlecht zu schlafen, lernen Sie, wie Sie sich vor Ihrem besonderen Auftritt sammeln und sogar darauf freuen können. Dazu nutzen wir Meridian-Klopftechniken, die sich an den Akupunkturpunkten der Traditionellen Chinesischen Medizin orientieren. Nur geht es hier viel einfacher. Sie lernen, ausgewählte Punkte mit den Fingern zu klopfen, während wir behutsam und doch gezielt das Thema benennen, das Ihnen Stress bereitet.

Diese Methoden wirken entlastend und können schon nach dem ersten Abend im Alltag zur Selbsthilfe eingesetzt werden.

Ulla Kalberg, Diplom- und Gesundheitspädagogin, zeigt Ihnen wie es geht.

4491B Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Mi., 07.10.2026, 18.30 - 20.45 Uhr
23,50 EUR, ermäßigt 17,50 EUR
Ulla Kalberg



Aqua-Fitness

Wassergymnastikangebot im tiefen Wasser

Mit Hilfe von Auftriebsgürteln "schweben" Sie im tiefen Wasser, die besonderen Eigenschaften des Wassers dienen dabei quasi als Trainingsgeräte:

Auftrieb:

Ihr Körpergewicht wird um 90 % reduziert, dadurch entlasten Sie Ihren Halte- und Bewegungsapparat und die Bewegungen werden gedämpft. Die Muskeln lockern und entspannen sich.

Wasserwiderstand:

Da in alle Richtungen gegen den Wasserwiderstand gearbeitet wird, kräftigen Sie Ihre Muskulatur besonders in den Armen, Beinen und Oberkörper.

Hydrostatischer Druck:

Das Wasser übt Druck von allen Seiten auf Ihren Körper aus. Dadurch wird der venöse Blutdruckfluss von der Peripherie zum Herzen erhöht und das Herz kann ökonomischer arbeiten. Automatisch sinkt die Pulsfrequenz um 10 bis 20 Schläge pro Minute. Sie atmen tiefer aus, verstärkter ein und trainieren nebenbei die Atemmuskulatur.

Aqua-Fitness für Einsteigende

4601A Lengerich, Hallenbad

Mi. ab 16.09.2026, 18.30 - 19.15 Uhr (11x)

44,- EUR, ermäßigt 33,- EUR

Andreas Schmiedle

Aqua-Fitness für Fortgeschrittene

4601B Lengerich, Hallenbad

Mi. ab 16.09.2026, 19.25 - 20.10 Uhr (11x)

44,- EUR, ermäßigt 33,- EUR

Andreas Schmiedle

Aqua-Fitness

für Einsteigende und Fortgeschrittene

4611 Lengerich, Hallenbad

Fr. ab 18.09.2026, 13.15 - 14.00 Uhr (11x)

44,- EUR, ermäßigt 33,- EUR

Meik Runde, Andreas Schmiedle

Teilnehmende in den Hallenbädern Lengerich und Lienen zahlen neben der Kursgebühr den Eintritt ins Hallenbad.

Einzeleintrittskarte:

3,50 EUR, ermäßigt 2,50 EUR

10er Mehrfachkarte (übertragbar)

31,50 EUR, ermäßigt 22,50,- EUR

Detaillierte Informationen zu den Bädern, weiteren Mehrfach- und Dauerkarten sowie Ermäßigungen finden Sie unter

<https://bwg-baeder.de/lengerich/>





Wassergymnastik

Die Gymnastik im Wasser schont Muskeln, Sehnen und Gelenke und ermöglicht eine sanfte, kontrollierte und stauchungsfreie Bewegungsausführung. Ein regelmäßiges Wassertraining im schultertiefen Wasser fördert das Allgemeinbefinden, das seelische Gleichgewicht und schenkt auf jeden Fall gute Laune. Die Übungen eignen sich für jedes Alter.

Wassergymnastik für Einsteigende

4624 Lienen, Hallenbad

Do. ab 10.09.2026, 18.00 - 18.45 Uhr (9x)
36,- EUR, ermäßigt 27,- EUR
Veronika Lehmann

Wassergymnastik für Einsteigende und Fortgeschrittene

4631 Lengerich, Schule in der Widum

Mo. ab 07.09.2026, 15.45 - 16.30 Uhr (10x)
Am 02.11. findet der Kurs nicht statt.
50,- EUR, ermäßigt 40,- EUR
inkl. Raumkostenpauschale
Günter Schäperklaus

4641 Lengerich, Hallenbad

Mi. ab 16.09.2026, 20.20 - 21.05 Uhr (11x)
44,- EUR, ermäßigt 33,- EUR
Andreas Schmiedle

4644 Lienen, Hallenbad

Do. ab 10.09.2026, 19.00 - 19.45 Uhr (9x)
36,- EUR, ermäßigt 27,- EUR
Veronika Lehmann





Fit am Morgen

Gemeinsam den Tag aktiv beginnen! Dieser Kurs richtet sich an alle, die Spaß an der Bewegung haben und ihr körperliches Wohlbefinden in den Mittelpunkt stellen. Der abwechslungsreiche Kurs beinhaltet Übungen zur Dehnung und Kräftigung von Bauch- und Rückenmuskulatur, Bein- und Po-Training und Einheiten zur Verbesserung der Koordination. Eine Entspannungsübung zum Abschluss lässt Sie erfrischt in den Tag starten. Die Übungen orientieren sich an dem Leistungsvermögen der Kursteilnehmenden.

4653A Ladbergen, Sporthalle III - Rottsporthalle

Mi. ab 09.09.2026, 8.30 - 9.30 Uhr (12x)

68,- EUR, ermäßigt 51,- EUR

Stefanie Schmidt-Stolze

4653B Ladbergen, Sporthalle III - Rottsporthalle

Mi. ab 09.09.2026, 10.30 - 11.15 Uhr (12x)

51,- EUR, ermäßigt 38,50 EUR

Stefanie Schmidt-Stolze

Bitte mitbringen: Eigene Matte,
Turnschuhe und bequeme Kleidung

Rundum fit - für Männer

Gesunde Bewegung setzt sich aus Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination zusammen. Diese Komponenten werden wir in jeder Stunde berücksichtigen. Mit verschiedenen Materialien (Hanteln, Bällen, Matten ...) und viel Spaß in der Gruppe wird wöchentlich trainiert. Außerdem gibt es nützliche Tipps für eine gesunde Lebensweise.

4663 Ladbergen, Sporthalle III - Rottsporthalle

Mi. ab 09.09.2026, 9.30 - 10.30 Uhr (12x)

68,- EUR, ermäßigt 51,- EUR

Stefanie Schmidt-Stolze

Intuitives Laufen für Einsteigende mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

Ganz intuitiv laufen ohne stetigen Blick auf die Laufuhr, sondern ganz nach Gefühl und mit dem Ziel wohltuend und achtsam in Bewegung zu kommen: Das ist Ziel dieses Laufkurses. Dabei wollen wir auch längere Strecken (bis zu 6 km) zurücklegen und ganz im Rhythmus des Laufens und der Gruppen ankommen.

Der Kurs ist geeignet für Menschen, die bereits erste Lauferfahrung gesammelt haben und 20 bis 30 Minuten am Stück laufend zurücklegen können.

Treffpunkt: Parkplatz an der Dreifachturnhalle in Westerkappeln (Schulzentrum)

4646 Westerkappeln, Schulzentrum

Mi. ab 09.09.2026, 17.00 - 18.00 Uhr (6x)

42,- EUR, ermäßigt 31,50 EUR

Annika Schulte-Coppel



Fit und vital

Bewegung beugt gesundheitlichen Einschränkungen vor! Dieser Kurs bietet ein vergnügliches Rundum-Training, das Ihre Muskeln stärkt, Herz- und Kreislauf fit macht und Koordination, Beweglichkeit und Gleichgewichtsgefühl verbessert. Der Einsatz von Kleinhanteln oder Terrabändern und Entspannungsübungen auf der Fitnessmatte runden das Angebot ab. Der Kurs wird individuell auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Teilnehmenden abgestimmt. Je nach Krankenvorgeschichte besprechen Sie bitte die Teilnahme mit Ihrer Ärztin* Ihrem Arzt. Sport-Einsteigende sind erwünscht. Der Kurs beinhaltet Übungen im Stehen und auf der Matte.

Bitte mitbringen: Eigene Matte oder Handtuch zum Schutz der ausgeliehenen Matte, Turnschuhe und bequeme Kleidung

Fit und vital 50+

4671A Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Do. ab 10.09.2026, 9.00 - 10.00 Uhr (12x)
68,- EUR, ermäßigt 51,- EUR
Stefanie Schmidt-Stolze

Fit und vital 60+

4671B Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Do. ab 10.09.2026, 10.00 - 11.00 Uhr (12x)
68,- EUR, ermäßigt 51,- EUR
Stefanie Schmidt-Stolze

Fitness-Mix

Eine Mischung aus Herz-Kreislauf-Training und anschließendem intensiven Muskelaufbauprogramm. Ein leichtes Workout mit einfachen Bewegungsfolgen bringt nicht nur Spaß, sondern ist auch sehr schweißtreibend.

U. a. leichte Gewichte oder Tubes straffen den kompletten Körper und bauen Muskulatur auf; Step-Brett-Training, Pilates oder Pezziball bringen Abwechslung ins Training und fordern heraus. Ziel ist neben der Stabilisierung und Stärkung der Muskulatur auch die Förderung der Koordination und die Verbesserung des Körpergefühls.

4681A Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Mo. ab 07.09.2026, 18.15 - 19.15 Uhr (12x)
64,- EUR, ermäßigt 48,- EUR
Birgit Tennigkeit-Kahl

4681B Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Mi. ab 09.09.2026, 18.00 - 18.45 Uhr (12x)
48,- EUR, ermäßigt 36,- EUR
Birgit Tennigkeit-Kahl

4681C Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Mi. ab 09.09.2026, 19.00 - 19.45 Uhr (12x)
48,- EUR, ermäßigt 36,- EUR
Birgit Tennigkeit-Kahl



Bitte mitbringen: Eigene Matte oder Handtuch zum Schutz der ausgeliehenen Matte, Handtuch, Turnschuhe, bequeme Sportkleidung und Getränk



Step Sounds Good - Step Aerobic Special

Dieser Workshop ist genau richtig für Steptliebhaber*innen. Gemeinsam kreieren wir eine genussvolle Stunde, in der wir eine kleine Choreografie passend zu einem Song einstudieren. Wir bauen das Ganze natürlich langsam auf. Die Basicschritte sollten Sie schon kennen.

4691 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
So., 06.09.2026, 16.00 - 17.15 Uhr
12,50 EUR, ermäßigt 9,50 EUR
Bianca Elisabeth Josefine Heck

Bitte mitbringen: Eigene Matte oder Handtuch zum Schutz der ausgeliehenen Matte, Handtuch, Turnschuhe, bequeme Sportkleidung und Getränk

EveningFit

Power Workout für Frauen mit Elementen aus AMRAP, Animal Moves, Tabata, HIIT und Song Workouts

In diesem Kurs erwartet Sie ein intensives Training speziell für Frauen, das Spaß macht und motiviert.

Workouts aus Zirkel-, Intervall- und funktionellem Ganzkörpertraining werden abwechslungsreich kombiniert.

Mit effektiven Übungen stärken Sie die eigene Core-Muskulatur und beanspruchen gleichzeitig den ganzen Körper.

Ergänzt wird der Kurs durch Cardio-Einheiten, die Ihre Ausdauer verbessern und ordentlich Kalorien verbrennen.

Die Übungen sind anpassbar an jedes Fitnesslevel: Egal, ob Anfängerin oder Fortgeschrittene, die Übungen werden individuell an die eigenen Bedürfnisse angepasst.

4701 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Di. ab 08.09.2026, 19.30 - 20.15 Uhr (12x)
48,- EUR, ermäßigt 36,- EUR
Franziska Beege

Fit durch die Schwangerschaft

Der Kurs richtet sich an alle schwangeren Frauen, egal welchen Alters, Fitnesslevels oder Stadiums. Er kombiniert pränatale Fitness, Geburtsvorbereitung sowie Kräftigungs- und Entspannungsübungen, um Sie aktiv und gesund durch die Schwangerschaft zu begleiten. Gemeinsam stärken wir Körper und Geist, fördern das Wohlbefinden und bereiten Sie optimal auf die Geburt vor. Ein Kurs für eine starke und entspannte Schwangerschaft und zum Knüpfen neuer Kontakte.

Ein Einstieg in den Kurs ist auch im Kursverlauf möglich, sofern die Mindestteilnahmezahl erreicht ist.

Bitte mitbringen: Eigene Matte oder Handtuch zum Schutz der ausgeliehenen Matte, Handtuch, Turnschuhe, bequeme Sportkleidung und Getränk

4711 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Di. ab 03.11.2026, 18.45 - 19.30 Uhr (6x)
31,50 EUR, ermäßigt 24,- EUR
Franziska Beege





Rückbildungsgymnastik

Der Kurs richtet sich an alle Frauen, die intensiv ihren Beckenboden trainieren wollen. Vor allem bei Beckenbodenschwäche und deren Folgen wie Rückenschmerzen, Inkontinenz, Blasensenkung oder Gebärmutterensenkung ist dieser Kurs zu empfehlen. Aber auch Frauen, die keinen Platz in einem klassischen Rückbildungskurs bei einer Hebamme bekommen haben oder gezielt weitere Informationen und Kenntnisse erlangen wollen, sind hier willkommen. Die Geburt sollte mind. 6-8 Wochen zurückliegen; ggf. ist die Teilnahme ärztlich abzuklären. In jeder Stunde werden gezielt Theorie über Anatomie und Funktion des Beckenbodens mit Praxis verbunden. Das Gelernte kann dadurch nachhaltig im Alltag angewendet werden. Neben der Wahrnehmung und Entspannung des Beckenbodens steht eine gezielte Kräftigung im Vordergrund. Gemeinsam werden häufige Fragen und Beschwerden angesprochen, um Sorgen und Ängste zu beheben.

Bitte mitbringen: Eigene Matte oder Handtuch zum Schutz der ausgeliehenen Matte, Handtuch, Turnschuhe, bequeme Sportkleidung und Getränk

4721 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Di. ab 08.09.2026, 18.45 - 19.30 Uhr (6x)
31,50 EUR, ermäßigt 24,- EUR
Franziska Bееge

Mama macht Sport Gemeinsam mit Baby aktiv

Sie möchten nach der Schwangerschaft wieder mit Sport starten, wissen aber nicht genau wie? Ihr Beckenboden ist noch nicht stabil oder Sie haben eine Rektusdiastase?

In diesem Kurs finden Sie einen sicheren und sanften Einstieg zurück in die Bewegung - und Ihr Baby ist natürlich mit dabei.



Das erwartet Sie:

- Mama & Me Pilates
- Effektives Beckenbodentraining für mehr Stabilität
- Kräftigung von Bauch, Beinen und Po - angepasst an den eigenen Körper
- Stärkung von Rücken und Körpermitte
- Rektusdiastase-Check & individuelle Anpassungen
- Schonendes Training ohne Sprünge oder Überlastung
- Übungen, in die Ihr Baby integriert werden kann

Trainieren Sie in entspannter Atmosphäre, tauschen Sie sich mit anderen Mamas aus und finden Schritt für Schritt zurück zu Ihrer Kraft - ganz ohne Kinderbetreuung.

Der Kurs kann frühestens 12 Wochen nach der Geburt besucht werden; die Rückbildung muss abgeschlossen sein. Die Teilnahme sollte mit der Frauenärztin/dem Frauenarzt und/oder der Hebamme abgestimmt werden.

Bitte mitbringen: Eigene Matte oder Handtuch zum Schutz der ausgeliehenen Matte, Handtuch, Turnschuhe, bequeme Sportkleidung, Getränk, Decke und ggf. ein Spielzeug für Ihr Kind

4731A Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Di. ab 08.09.2026, 9.00 - 10.00 Uhr (6x)
42,- EUR, ermäßigt 31,50 EUR
Franziska Bееge

4731B Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Di. ab 03.11.2026, 9.00 - 10.00 Uhr (6x)
42,- EUR, ermäßigt 31,50 EUR
Franziska Bееge

Ein Einstieg in die Kurse „Rückbildungsgymnastik“ und „Mama macht Sport“ ist auch im Kursverlauf möglich, sofern die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist.



"Bleib fit"

Dieser Kurs bietet ein ganzheitliches Training - Koordination, Beweglichkeit und Gleichgewicht werden trainiert, gefordert und so fit gehalten. Individuelle Bedürfnisse der Teilnehmenden werden bei der Auswahl der Übungen berücksichtigt. Der Kurs beinhaltet Übungen im Stehen und auf der Matte mit und ohne Kleingeräte. Besprechen Sie die Teilnahme bitte ggf. mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Bitte mitbringen: Eigene Matte oder Handtuch zum Schutz der ausgeliehenen Matte, Handtuch, Turnschuhe, bequeme Sportkleidung, Getränk

**4735 Lotte, CJD Familienzentrum Lotte
Kita Zauberwald**
Di. ab 08.09.2026, 18.00 - 19.00 Uhr (12x)
64,- EUR, ermäßigt 48,- EUR
Monika Gumpel

BodyFit

Es erwarten Sie Fitnessübungen mit Musik für verschiedene Muskelgruppen und Körperregionen wie z.B. Bauch, Beine und Po. Im Kurs werden Tubes (ähnlich wie Terra-Bänder) für Dehn- und Kräftigungsübungen eingesetzt. Außerdem werden unterschiedliche Entspannungsübungen durchgeführt.

Bitte mitbringen: Eigene Matte oder Handtuch zum Schutz der ausgeliehenen Matte, Handtuch, Turnschuhe, Sportkleidung und Getränk

4736A Westerkappeln, VHS-Haus
Do. ab 17.09.2026, 18.00 - 18.45 Uhr (11x)
44,- EUR, ermäßigt 33,- EUR
Stefanie Egelkamp

4736B Westerkappeln, VHS-Haus
Do. ab 17.09.2026, 19.00 - 19.45 Uhr (11x)
44,- EUR, ermäßigt 33,- EUR
Stefanie Egelkamp

Faszien-Fitness

Die Faszien sind unser Bindegewebe, das stabil, elastisch und eine aus mehreren Schichten bestehende Faserhülle ist. Es umschließt unsere Knochen, Muskeln, Nerven sowie Organe und stützt den Körper. Zudem üben Faszien einen großen Einfluss auf unseren Bewegungsapparat aus. Mithilfe einer Faszienrolle lernen Sie, Verklebungen und Verspannungen zu lösen. Eine vermehrte Bewegungsfreiheit entsteht sowie eine verbesserte Gewebedurchblutung.

4745A Lotte, Haus Hehwerth
Do. ab 10.09.2026, 8.30 - 9.30 Uhr (11x)
Am 24.09. findet der Kurs nicht statt.
79,- EUR, ermäßigt 59,50 EUR
Monique Mündelein

Faszien-Fitness und Pilates

In diesem Kurs verbinden sich die Trainingsmethoden Pilates und Faszien-Fitness auf eine harmonische Weise, um ein ganzheitliches verbessertes Wohlbefinden miteinander zu erreichen. Es werden dynamische Bewegungsabläufe unter dem Aspekt einer bewussten Atmung ausgeführt, die ein vertieftes Körpergefühl vermitteln. Zugleich wird bei dieser Kombination das gezielte Lösen von Verspannungen und Verklebungen durch körpereigene Dehnübungen, sowie der Integration verschiedener Trainingsgeräte zur Unterstützung der Gewebedurchblutung eingesetzt.

4745B Lotte, Haus Hehwerth
Do. ab 24.09.2026, 9.45 - 10.45 Uhr (11x)
Am 24.09. findet der Kurs nicht statt.
79,- EUR, ermäßigt 59,50 EUR
Monique Mündelein



Pilates - ein Präsenzkurs

Pilates ist eine Trainingsmethode, die mit Ganzkörper-Übungen gleichermaßen Kraft, Flexibilität und Koordination verbessert. Der Kraftaufbau erfolgt von innen nach außen. Trainiert werden dabei die tief liegenden Bauchmuskeln, die Beckenbodenmuskulatur und die kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule. Die Pilates-Methode verbessert die Körperhaltung, die Muskelbalance und das allgemeine Körpergefühl. Die Bewegungen auf der Matte werden in Verbindung mit der Atmung sehr bewusst und konzentriert ausgeführt, so dass gleichermaßen Körper und Geist harmonisiert werden.

Wirkungsweise:

- Strafferer, beweglicherer Körper
- Balance von Körper und Geist
- Vorbeugung gegen Osteoporose
- Präventiv bei Rückenproblemen
- Mehr Bewegungseffizienz im Alltag
- Leistungssteigerung bei anderen Sportarten.

Eine Raumpauschale in Höhe von 2,50 EUR ist in der Gebühr bereits enthalten.

Bitte mitbringen: Eigene Matte oder Handtuch zum Schutz der ausgeliehenen Matte, warme Socken und Turnschuhe, Sportkleidung und Kissen

4752A Brochterbeck, Familienzentrum

Mo. ab 07.09.2026, 17.30 - 18.30 Uhr (12x)
66,50 EUR, ermäßigt 50,50 EUR
inkl. Raumpostenpauschale
Katharina Mey

4752B Brochterbeck, Familienzentrum

Mo. ab 07.09.2026, 18.30 - 19.30 Uhr (12x)
66,50 EUR, ermäßigt 50,50 EUR
inkl. Raumpostenpauschale
Katharina Mey

Pilates

Pilates ist eine wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden dabei gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Gehen Sie nach dem Kurs ausgeruht und bewegt in den weiteren Tag.

Pilates am Morgen

4761A Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106

Mi. ab 09.09.2026, 11.30 - 12.30 Uhr (12x)
64,- EUR, ermäßigt 48,- EUR
Monique Mündelein



Pilates am Nachmittag

4761B Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106

Fr. ab 11.09.2026, 16.15 - 17.15 Uhr (12x)
64,- EUR, ermäßigt 48,- EUR
Monique Mündelein

Bitte mitbringen: Eigene Matte oder Handtuch zum Schutz der ausgeliehenen Matte, Turnschuhe und Sportkleidung



Pilates am Abend

Starten Sie in diesen Kursen ganz stressfrei in das anstehende Wochenende. Pilates ist eine wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden dabei gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt.

4761C Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Fr. ab 11.09.2026, 17.30 - 18.30 Uhr (12x)
64,- EUR, ermäßigt 48,- EUR
Monique Mündelein

Pilates Hybrid-Kurs



Besonders an dem hybriden Kursformat: Sie können entweder online von zu Hause aus oder aber vor Ort in Präsenz am Kurs teilnehmen. Der Hybridkurs ermöglicht Ihnen also eine ortsunabhängige und flexible Teilnahme, die Sie auf Ihren jeweiligen Tagesverlauf abstimmen können.

Für die Teilnahme von zu Hause aus benötigen Sie eine Matte, Sportkleidung und eine stabile Internetverbindung. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.

4761D Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Fr. ab 11.09.2026, 19.00 - 20.00 Uhr (12x)
64,- EUR, ermäßigt 48,- EUR
Monique Mündelein



Pilates für Frauen mit geringen Deutschkenntnissen

Der Pilateskurs richtet sich an Frauen, die an den Deutschsprachkursen der VHS teilnehmen oder derzeit anderweitig ihre Deutschkenntnisse erweitern. Sie sind herzlich dazu eingeladen in einer kleinen Frauengruppe die wirkungsvolle Trainingsmethode "Pilates" kennenzulernen. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Gehen Sie nach dem Kurs ausgeruht und bewegt in den weiteren Tag.

4771 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Mi. ab 09.09.2026, 13.00 - 14.00 Uhr (12x)
18,- EUR, ohne Ermäßigung
Monique Mündelein

Bitte mitbringen:
Eigene Matte oder Handtuch zum Schutz der ausgeliehenen Matte, Turnschuhe
und Sportkleidung



Gymnastik und Tanz im Sitzen

Der Kurs ist für alle gedacht, die sich gerne nach Musik bewegen, aber keine "Bodenturner*innen" (mehr) sind. Die Gymnastik- und Tanzübungen im Sitzen dienen der Gesunderhaltung des Körpers und fördern auf sanfte Weise die Beweglichkeit.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch und Getränk

4776A Westerkappeln, VHS-Haus

Mi. ab 09.09.2026, 16.45 - 17.45 Uhr (5x)

Am 07.10. findet der Kurs nicht statt.

27,- EUR, ermäßigt 20,50 EUR

Nicola Schramm

4776B Westerkappeln, VHS-Haus

Mi. ab 04.11.2026, 16.45 - 17.45 Uhr (6x)

32,- EUR, ermäßigt 24,- EUR

Nicola Schramm



Biodanza - Tanz des Lebens

Biodanza ist eine erlebnisorientierte Bewegungsmethode, die es ermöglicht, durch Musik, Tanz und Begegnungen in der Gruppe, menschliche Potenziale zu entwickeln und die eigene Identität zu stärken.

Dabei können Erfahrungen, wie das Erleben der eigenen Vitalität, Kreativität und Lebensfreude sowie das Empfinden von Authentizität, Selbstvertrauen und Verbundenheit Einfluss finden. Das Wechselspiel zwischen aktivierenden, kraft- und ausdrucksvollen Tänzen sowie entspannenden, fließenden und harmonisierenden Tänzen unterstützt dabei, Spannungen zu lösen und innere Harmonie zu erleben.

Bestimmte Schrittfolgen oder Vorkenntnisse spielen keine Rolle. Die beste Voraussetzung ist die Lust und Freude daran, sich nach Musik zu bewegen und dem eigenen Erleben Ausdruck zu verleihen. Die Kursleiterin ist Biodanza-Lehrerin nach dem System Rolando Toro. Getanzt wird barfuß oder ggf. in Stoppersocken.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk und ggf. Stoppersocken

4781 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106

Do. ab 10.09.2026, 17.30 - 19.00 Uhr (12x)

96,- EUR, ermäßigt 72,- EUR

Margrit Simon



"Denk dich fit!"®: Gedächtnistraining Ein Vortrag zur Einführung

In diesem Vortrag wird der Frage nachgegangen, warum das tägliche Training für den Kopf so wichtig ist, egal wie alt wir sind - Ob Kind, Erwachsenenalter, Jungsenior*in oder Senior*in. Die Referentin ist Gedächtnis- und Vitalitätstrainerin® und erklärt, warum unser Gehirn tagtäglich viel leisten muss, es aber selten trainiert und gefordert wird.

Es geht unter anderem darum:

- Was Sie über Ihr Gedächtnis wissen sollten.
- Wie können wir unser Gehirn unterstützen?
- Was können wir tun, um möglichst lange geistig fit und selbstständig zu bleiben?

Anhand von praktischen Übungen und Tipps für den Alltag, die sehr viel Spaß machen und uns gut tun, wird gezeigt, wie wir unser Gehirn unterstützen können, um geistig flexibel und rege zu bleiben.

4791A Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Mi., 30.09.2026, 19.00 - 20.30 Uhr
10,- EUR, ohne Ermäßigung
Marita Wielage-Bücker

"Geistig fit - mach mit" - Gehirntraining für alle Altersgruppen Workshop

Wir werden heute älter, bleiben länger fit und genießen das Leben. Wer rastet, der rostet - das gilt für unseren Körper genauso wie für unser Gehirn. Um geistig fit ins hohe Alter zu bleiben, kann man nicht früh genug mit dem Gehirntraining beginnen, was automatisch zu einer Steigerung und Verbesserung der geistigen Fitness führt, um z. B. eine neue Fremdsprache zu erlernen, eine Weiterbildung zu unterstützen oder sich einfach im Alltag Termine, Namen etc. besser merken zu können. Und das egal in welchem Alter.

In dem vierteiligen Workshop werden ein angeleitetes, motivierendes Training für Geist und Gedächtnis, nützliche Hintergrundinformationen und praktische Tipps für den Alltag vorgestellt und mit viel Spaß und Spiel ausprobiert und geübt.

Die Materialkosten für Mappe und Übungsmaterial betragen 5,- Euro und werden vor Ort von der Dozentin eingesammelt. Bitte beachten Sie, dass die ersten drei Kurstermine mittwochs und der letzte Kurstag am Dienstag stattfindet.

4791B Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Der Kurs besteht aus 4 Terminen:
Mi., 04.11.2026, 19.00 - 20.30 Uhr
Mi., 11.11.2026, 19.00 - 20.30 Uhr
Mi., 18.11.2026, 19.00 - 20.30 Uhr
Di., 24.11.2026, 19.00 - 20.30 Uhr
42,- EUR, ermäßigt 31,50 EUR
zzgl. Materialkosten
Marita Wielage-Bücker

Hinweis:

Elternvorträge von Frau Wielage-Bücker zu den Themen
„LRS - Wie komme ich in der Schule leichter klar?“ (5421)
und „So lernt es sich leichter“ (5411)



Gedächtnistraining für Angehörige von Menschen mit Demenz

Vortrag in Kooperation mit den Seniorenbeauftragten der Gemeinden Lotte und Westerkappeln

In diesem Vortrag werden Hilfen, Unterstützungen und Tipps für Angehörige von Menschen, die an Demenz erkrankt sind, gegeben. Es werden Übungen ausprobiert und Hintergrundinformationen zum Thema Gedächtnistraining gegeben.

4791C Lotte Wersen-Büren, DRK Ortsverein e.V.

Do., 12.11.2026, 19.00 - 20.30 Uhr

11,- EUR, ohne Ermäßigung

inkl. Raumkosten

Marita Wielage-Bücker



MO-SA 9:30 BIS 18 UHR | MARKTSTRASSE 3A, IBBENBÜREN



www.famano.eu

GENUSSVOLL
HANDGEMACHT
EINZIGARTIG

- FRISCH GERÖSTETE SORTENKAFFEES
- REGIONALE FEINKOST, AUCH AUS UNSERER PRODUKTIONSKÜCHE
- FEINE ESSIGE UND ÖLE ZUM SELBER ABFÜLLEN

• SOZIALE VERANTWORTUNG:
ARBEITSPLÄTZE FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG



@famanokaffee



Erlernen Sie Golf!

Platzreifekurs in Kooperation mit dem Golfclub Tecklenburger Land

Sie möchten mit dem Golfspielen beginnen oder haben den Golfschläger sogar schon einmal geschwungen und haben Gefallen daran gefunden? Golf ist Sport und Bewegung an der frischen Luft, gleichzeitig Erholung und Entspannung in freier Natur und ein Sport für alle Generationen - ein Leben lang.

Was Sie für den Anfang benötigen, haben Sie schon zu Hause... Ein Paar Sportschuhe und bequeme Kleidung. Alles Notwendige wie Golfschläger, Bälle etc. wird Ihnen für das Training zur Verfügung gestellt. Wenn Sie den Platzreifekurs erfolgreich in Theorie und Praxis abgeschlossen haben, können Sie die Golfplätze weltweit erobern.

Der Kurs umfasst mehrere Trainingseinheiten. Ein zusätzlicher Termin für den theoretischen Unterricht wird mit den Teilnehmenden abgesprochen.

Außerdem beinhaltet der Kurs folgende Leistungen:

- Regelkunde
- Kostenlose Schläger während des Kurses
- Kostenlose Nutzung der Übungsanlagen auch zwischen den Trainingseinheiten
- Kostenlose Übungsbälle während des Trainings.

Das erste Treffen startet 15 Minuten vor Kursbeginn auf der Golfanlage Tecklenburg.

Darüber hinaus bietet der Golfclub Tecklenburger Land jeweils montags um 18 Uhr zwischen April und September ein kostenfreies Aufbautraining für alle Platzreifekandidat*innen an.

4802 Tecklenburg, Golfclub Tecklenburger Land e.V.

Der Kurs besteht aus 9 Terminen:
So., 06.09.2026, 15.00 - 16.30 Uhr
Mi., 09.09.2026, 18.30 - 20.00 Uhr
So., 13.09.2026, 14.00 - 15.30 Uhr
Mi., 16.09.2026, 18.30 - 20.00 Uhr
So., 20.09.2026, 14.00 - 15.30 Uhr
Mi., 23.09.2026, 18.30 - 20.00 Uhr
So., 27.09.2026, 14.00 - 15.30 Uhr
Mi., 30.09.2026, 18.30 - 20.00 Uhr
So., 04.10.2026, 14.00 - 17.00 Uhr
300,- EUR, ohne Ermäßigung
Joseph Awuku



Erlernen Sie Golf!

Platzreifekurs in Kooperation mit der Golfanlage Ladbergen

Golf ist ein Sport für alle - unabhängig von Alter, Fitnesslevel oder Vorkenntnissen. Ob entspannte Runden mit Freunden, sportlicher Ehrgeiz oder einfach die Freude an der Bewegung in der Natur: Golf bietet für jede*n etwas und ist der perfekte Ausgleich zum Alltag.

Auf der Golfanlage Ladbergen lernen Sie in entspannter und familiärer Atmosphäre bei Golftrainer Christian Bramlage die verschiedenen Techniken, wie Abschlag, Pitching, Chipping, Putting und das Bunkerspiel kennen.

Der Einstieg ist viel einfacher, als Sie denken. Sie benötigen nur sportliche Kleidung; die Ausrüstung wird kostenlos zur Verfügung gestellt.



Ihre Vorteile, wenn Sie den Platzreifekurs auf der Golfanlage Ladbergen machen:

- Freie Nutzung der Übungseinrichtungen während der Kursdauer
- Golf lernen in der Gruppe schafft Kontakte mit Gleichgesinnten
- Theoretischer Unterricht (dieser zusätzliche kostenlose Termin wird mit den Teilnehmenden abgesprochen)
- DGV Platzreifezertifikat
- Einsteigerangebot bei Abschluss einer Mitgliedschaft

Bitte melden Sie sich am ersten Veranstaltungstag 15 Minuten vor Kursbeginn im Sekretariat des Clubhauses der Golfanlage Ladbergen - dort werden Sie zum Kurs in Empfang genommen.

4803A Ladbergen, Öffentliche Golfanlage

Der Kurs besteht aus 6 Terminen:

So., 06.09.2026, 10.30 - 12.30 Uhr
So., 13.09.2026, 10.30 - 12.30 Uhr
So., 20.09.2026, 10.30 - 12.30 Uhr
So., 27.09.2026, 10.30 - 12.30 Uhr
So., 04.10.2026, 10.30 - 12.30 Uhr
So., 11.10.2026, 10.30 - 12.30 Uhr

230,- EUR, ohne Ermäßigung

**Christian Bramlage,
Golfclub Ladbergen e.V.**

4803B Ladbergen, Öffentliche Golfanlage

Der Kurs besteht aus 6 Terminen:

Fr., 11.09.2026, 17.00 - 19.00 Uhr
Fr., 18.09.2026, 17.00 - 19.00 Uhr
Fr., 25.09.2026, 17.00 - 19.00 Uhr
Fr., 02.10.2026, 17.00 - 19.00 Uhr
Fr., 09.10.2026, 17.00 - 19.00 Uhr
Fr., 16.10.2026, 17.00 - 19.00 Uhr

230,- EUR, ohne Ermäßigung

**Christian Bramlage,
Golfclub Ladbergen e.V.**

Schnuppergolfen - Freunde schnappen und Schläger schwingen in Kooperation mit dem Golfclub Habichtswald e.V.

Gönnen Sie sich und Ihren Freunden ein Golferlebnis und entdecken den Spaß am Golfen. Gehen Sie unter Anleitung unseres Golfprofessionals Malte Preuß auf die einzigartige Reise zu Ihrem ersten Schlag und lernen verschiedene Schlagtechniken kennen. Erleben Sie dieses einmalige Gefühl, das für einen kurzen Augenblick alles andere in den Schatten stellt.

Schläger und Bälle werden gestellt. Sie brauchen nur bequemes Schuhwerk und zwei Stunden Zeit, die Sie an der frischen Luft in einer abwechslungsreichen Naturlandschaft mit netten Menschen verbringen.

Bitte melden Sie sich zu Beginn des Kurses im Sekretariat des Golfclubs Habichtswald e.V. in Westerkappeln; dort werden Sie zum Kurs in Empfang genommen.

4806A Westerkappeln, Golfclub Habichtswald e.V.

Sa., 12.09.2026, 11.00 - 13.00 Uhr
20,- EUR, ohne Ermäßigung
Golfclub Habichtswald e.V.

4806B Westerkappeln, Golfclub Habichtswald e.V.

So., 27.09.2026, 11.00 - 13.00 Uhr
20,- EUR, ohne Ermäßigung
Golfclub Habichtswald e.V.





Besonders gefährdet: Kinder in der Klimakrise

Die Klimakrise ist bereits Realität und betrifft uns alle. Besonders unsere Kinder sind stark gefährdet.

Zahlreiche Gesundheitsrisiken werden durch die Erderwärmung verursacht. Überschwemmungen, Hitzewellen und Waldbrände sind offensichtliche Beispiele für gesundheitsschädliche Extremereignisse. Darüber hinaus steigt jedoch auch das Risiko für lebensmittel-, wasser- und vektorübertragene Krankheiten, Allergien, psychische Erkrankungen und Pandemien.

*"Die Verbrennung fossiler Brennstoffe bringt uns um.
Der Klimawandel ist die größte Gesundheitsbedrohung für die Menschheit." (WHO 2021)*



Wer über das nötige Wissen verfügt, kann sich und die ihm anvertrauten Kinder wesentlich effektiver schützen.

In diesem Vortrag wird der aktuelle Wissensstand in prägnanter Weise dargestellt. Der Schwerpunkt liegt auf den gesundheitlichen Auswirkungen, insbesondere bei Kindern, und wie diese geschützt werden können.

4811A Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Di., 22.09.2026, 19.00 - 20.30 Uhr
10,- EUR, ohne Ermäßigung
Dr. med. Sonja-Marie Micudaj

Gesund bleiben - in Zeiten des Klimawandels

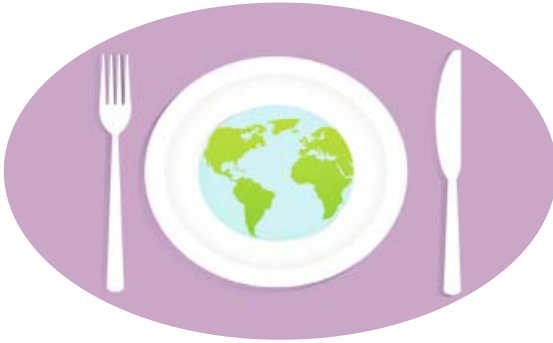
Der Klimawandel ist da, und er gefährdet unsere Gesundheit: Hitzewellen, Extremwetter, aber auch Zoonosen wie FSME und die Ausweitung von Allergien sind nur ein paar Beispiele, mit denen wir uns konfrontiert sehen. Schon heute gibt es vieles zu beachten, um gesund zu bleiben.

- Was bedeuten klimabedingte Gesundheitsrisiken für einzelne Menschen - und wo stehen wir überhaupt?
- Was kann und was sollte man tun?

An diesem Abend informiert die Referentin aus Sicht der Gesundheit über diese Themen und lädt dazu ein, sich aus der Ohnmacht angesichts der Weltsituation zu befreien. Davon hat dann nicht nur "das Klima" und damit die menschliche Zukunft etwas - unsere Gesundheit profitiert genauso davon.

Im Anschluss an den Vortrag gibt es noch Zeit für Fragen und Diskussionen.

4811B Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Di., 13.10.2026, 19.00 - 20.30 Uhr
10,- EUR, ohne Ermäßigung
Dr. med. Sonja-Marie Micudaj



Zukunft auf dem Teller Ernährung als Schlüssel für Gesundheit und Naturschutz

Die Adipositas-Pandemie weltweit führt zu immer mehr Folgeerkrankungen, gleichzeitig steigt der Hunger in der Welt - und die Nahrungsmittelindustrie zerstört die Natur in atemberaubendem Tempo und verursacht dabei ca. ein Drittel der weltweiten Treibhausgasemissionen. Zum Artensterben trägt sie ebenfalls maßgeblich bei.

In diesem Vortrag wird Ihnen die aktuelle Entwicklung im Bereich der weltweiten Ernährungsproblematik dargestellt, die gesundheitlichen Folgen und die Folgen für unseren Planeten werden beleuchtet - und es wird eine Lösung aufgezeigt, die all diese Probleme gleichzeitig angeht: die Planetary Health Diet.

4811C Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Di., 10.11.2026, 19.00 - 20.30 Uhr
10,- EUR, ohne Ermäßigung
Dr. med. Sonja-Marie Micudaj

Entzündungshemmende Ernährung - Gesundheit beginnt im Darm

Viele chronische Beschwerden stehen heute im Zusammenhang mit stillen Entzündungsprozessen im Körper. Die richtige Ernährung kann helfen, Entzündungen zu reduzieren und das Wohlbefinden zu verbessern.

Der Vortrag zeigt, welche Lebensmittel entzündungsfördernd wirken und welche den Körper unterstützen können. Besonderes Augenmerk liegt auf der Bedeutung des Darms und der Darmflora für Immunsystem, Energie und hormonelle Balance. Neben verständlichem Hintergrundwissen erhalten Sie praktische Tipps, die sich leicht im Alltag umsetzen lassen.

4821 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Do., 17.09.2026, 17.00 - 19.00 Uhr
14,50 EUR, ermäßigt 11,50 EUR
Dr. Anna Eißing





Bewusst essen:

Wie viel Verarbeitung braucht unser Essen?

Ernährungsvortrag

Was bedeutet Kochen genau?

In der Regel heißt es nicht, nur ein Päckchen aufzureißen, sondern sich bewusst zu überlegen, was auf den Teller kommt und was Gemüse, Getreide, Fleisch, Fisch, Eier oder auch Gewürze im eigenen Körper bewirken.

In diesem Vortrag beschäftigen wir uns vor allem mit Zusatzstoffen, die gerne als positiv verkauft werden, das Lebensmittel in der Realität aber gar nicht braucht: Zum Beispiel Rübenzucker in Brot für eine braune Farbe oder auch Wurstimitate als veganer Ersatz.

Bitte beachten Sie, dass es sich bei diesem Ernährungsvortrag um eine Informationsveranstaltung handelt. Der Vortrag ist keine Ernährungsberatung und kein medizinisches Angebot.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

4831 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Do., 24.09.2026, 18.00 - 19.00 Uhr
7,50 EUR, ohne Ermäßigung
Alexandra Richter





Fasten

Neustart für Körper und Stoffwechsel

Fasten ist eine bewährte Methode, um Körper und Stoffwechsel zu entlasten und neue Energie zu gewinnen. Viele Menschen erleben dabei mehr Achtsamkeit für ihren Körper und ihre Ernährung.

Der Vortrag stellt verschiedene Fastenformen vor, erklärt mögliche Wirkungen und zeigt, worauf man für eine sichere Durchführung achten sollte. Auch die Rolle des Darms sowie eine gute Vorbereitung und der richtige Kostaufbau danach werden thematisiert. Ein kurzer praktischer Teil mit einfachen Impulsen rundet den Vortrag ab.

4841 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Do., 12.11.2026, 17.00 - 19.00 Uhr
14,50 EUR, ermäßigt 11,50 EUR
Dr. Anna Eißing



Späte Sommerküche

Leckere kalte Suppe, ein selbstgebackenes Baguette und ein warmer Sommerabend mit Freunden. Genau dafür ist der Kurs. Wir kochen, backen und genießen den Spätsommer mit tollen Rezepten.

4852 Tecklenburg,
Gesamtschule Lengerich/Tecklenburg
Mi., 23.09.2026, 17.30 - 20.30 Uhr
33,50 EUR, ermäßigt 28,50 EUR
inkl. 12,50 EUR Lebensmittelpauschale
Lisa Althoff



Spanische Küche

Eine Küchenreise mit Tapas, mallorquinischem Hähnchen und klassischer Paella

In diesem Kochkurs tauchen wir in die spanische Küche ein und bereiten leckere Tapas, mallorquinisches Hähnchen und Paella zu. Zum Abschluss erwartet Sie ein leckerer Orangenkuchen. Die Rezepte werden in kleinen Gruppen zubereitet. Beim gemeinsamen Essen können Sie sich anschließend über die Zubereitung austauschen, um noch mehr zu den leckeren Gerichten zu erfahren. Die Rezepte sind so konzipiert, dass Sie gut im Alltag umgesetzt werden können.



Der Kochkurs ist praktisch angelegt und wird durch die Expertise einer hauswirtschaftlichen Betriebsleitung begleitet, die mit Rat und Tat zur Seite steht. Gerne werden Fragen rund um das Kochen und die Verarbeitung von Lebensmitteln beantwortet.

4861 Lengerich,
Gesamtschule Lengerich/Tecklenburg
Fr., 25.09.2026, 18.00 - 21.00 Uhr
38,- EUR, ermäßigt 33,- EUR
inkl. 17,- EUR Lebensmittelpauschale
Alexandra Richter

Bitte bringen Sie zu den Kochkursen eine Schürze, Schreibzeug, zwei Geschirrtücher, ein Spültuch, Vorratsdosen und, falls Sie etwas anderes als Wasser trinken möchten, gerne auch ein Getränk mit.



Eingekocht & fermentiert: Köstliches aus dem Weckglas

Lebensmittel ganzjährig zur Verfügung zu haben - das scheint uns heute ganz selbstverständlich. Früher mussten jedoch andere Methoden genutzt werden, um Lebensmittel dauerhaft zu konservieren. Und diese gehen weit über das Einkochen von Marmelade hinaus!

In diesem Kurs lernen Sie Konservierungsverfahren wie das Einkochen und Fermentieren kennen, um saisonal geerntete Lebensmittel auch später genießen zu können. Sie werden sehen: Auch heute kann es noch Sinn ergeben, Obst und Gemüse haltbar zu machen, um neue Geschmäcker (wieder) zu entdecken!

4863 Ladbergen, ehem. Hauptschule
Mi., 30.09.2026, 18.00 - 21.00 Uhr
33,50 EUR, ermäßigt 28,50 EUR
inkl. 12,50 EUR Lebensmittelpauschale
Lisa Althoff



Italienische Küche - Dolce Vita für zu Hause

Bringen Sie den Geschmack Italiens in Ihre Küche. Von Antipasti, cremigem Risotto bis hin zu herzhaften Fleischgerichten und unwiderstehlichem Dolci.

4865 Lotte,
Gesamtschule Lotte/Westerkappeln
Mi., 30.09.2026, 19.00 - 22.00 Uhr
33,- EUR, ermäßigt 28,- EUR
inkl. 12,- Lebensmittelpauschale
Jutta Gerling





Kürbis mal anders

Endlich ist es soweit - der Kürbis hat wieder Saison! In diesem herbstlichen Kochkurs entdecken wir die kulinarische Seite des beliebten Gemüses - von herzhaft bis süß, klassisch bis überraschend. Gemeinsam bereiten wir vielseitige Rezepte zu und zaubern unfassbar leckere Gerichte. Vielleicht kommt auch etwas Schnitzkunst ins Spiel - kreativ wird es auf jeden Fall.

**4871 Lengerich,
Gesamtschule Lengerich/Tecklenburg**
Fr., 09.10.2026, 18.00 - 21.00 Uhr
33,50 EUR, ermäßigt 28,50 EUR
inkl. 12,50 EUR Lebensmittelpauschale
Lisa Althoff



Schnelle Küche für den Alltag

Frisch kochen, mit wenig Zeit - das geht! Schnell und raffiniert ist kein Widerspruch, wenn es um die Alltagsküche geht - selbst unter Zeitmangel! Leckere Gerichte für die ganze Familie stehen auf unserem Programm, dazu Tipps und Tricks, um den Stress heraus zu nehmen: Jedes Gericht ist dabei auch noch gesund und abwechslungsreich.

**4881 Lengerich,
Gesamtschule Lengerich/Tecklenburg**
Di., 03.11.2026, 18.00 - 21.00 Uhr
33,50 EUR, ermäßigt 28,50 EUR
inkl. 12,50 EUR Lebensmittelpauschale
Lisa Althoff



Wintergemüse - Hier haben Knollen, Wurzeln und Beten ihren Auftritt

Pfiffige Ideen, die zeigen, wie man aus Wintergemüse etwas richtig Leckeres machen kann. In der kalten Jahreszeit bieten diese regionalen Zutaten eine Fülle an gesundem Genuss und vielseitigen Zubereitungsmöglichkeiten.

**4885 Lotte,
Gesamtschule Lotte/Westerkappeln**
Mi., 04.11.2026, 19.00 - 22.00 Uhr
33,- EUR, ermäßigt 28,- EUR
inkl. 12,- EUR Lebensmittelpauschale
Jutta Gerling

Bitte bringen Sie zu den Kochkursen eine Schürze, Schreibzeug, zwei Geschirrtücher, ein Spültuch, Vorratsdosen und, falls Sie etwas anderes als Wasser trinken möchten, gerne auch ein Getränk mit.



Köstliches mit Obst und Gemüse im Herbst

Der Herbst bietet eine bunte Vielfalt an frischem Obst und Gemüse: Gemeinsam zaubern wir leckere, herbstliche Gerichte mit saisonalem Obst und Gemüse auf den Tisch. Dabei lernen Sie einfache Rezepte und neue Ideen für die gesunde Küche kennen.

4903 Ladbergen, ehem. Hauptschule
Mi., 18.11.2026, 18.00 - 21.00 Uhr
33,50 EUR, ermäßigt 28,50 EUR
inkl. 12,50 EUR Lebensmittelpauschale
Lisa Althoff



Cocktail-Mix-Abend für Frauen in Kooperation mit der IG Leeden

Zu jedem guten und leckeren Essen gehört ein passendes Getränk. An diesem Abend verbinden wir das Kochen leckerer, leichter Speisen mit der Zubereitung selbstgemachter Cocktails. Vom Aperol Spritz über gefrorene Cocktails bis hin zur vegetarischen Bowl: Entdecken Sie Klassiker wie auch neue Ideen und genießen den Abend in einer Frauenrunde - gleichzeitig bleibt Zeit für den gegenseitigen Austausch.

4892 Leeden, Stiftshof
Fr., 13.11.2026, 18.00 - 21.00 Uhr
38,50 EUR, ermäßigt 33,50 EUR
inkl. 12,50 EUR Lebensmittelpauschale
Lisa Althoff



Vegetarische Küche

Haben Sie Lust, auf eine kulinarische Entdeckungsreise zu gehen und sich inspirieren zu lassen? Egal ob Sie Kochanfänger*in sind, leidenschaftlich vegetarisch oder einfach neugierig - Gemüse, Hülsenfrüchte und Co. lassen sich vielfältig zubereiten, sind gesund, reichhaltig und richtig lecker. Erleben Sie kulinarische Vielfalt für alle Sinne und bereiten Sie ein raffiniertes Menü zu!

4911 Lengerich, Gesamtschule Lengerich/Tecklenburg
Di., 24.11.2026, 18.00 - 21.00 Uhr
33,50 EUR, ermäßigt 28,50 EUR
inkl. 12,50 EUR Lebensmittelpauschale
Lisa Althoff



Weihnachtliches Kochen

Die ganze Familie zu Weihnachten zu Hause zu haben, ist eines der schönsten Erlebnisse. Doch genau dieser Moment kann schnell zu Stress führen, wenn es ums Kochen geht. In diesem Kurs nehmen wir den Druck raus und kochen entspannt zusammen. Die Kursleitung gibt hilfreiche Tipps und Tricks, wie Sie an den Weihnachtstagen stressfrei und trotzdem lecker kochen können. So bleibt mehr Zeit, den Abend zu genießen und sich ganz auf das Fest zu konzentrieren.

4912 Tecklenburg,
Gesamtschule Lengerich/Tecklenburg
Fr., 27.11.2026, 17.30 - 20.30 Uhr
33,50 EUR, ermäßigt 28,50 EUR
inkl. 12,50 EUR Lebensmittelpauschale
Lisa Althoff



Punsch, Handbrot und Weihnachtsmarktfeeling

Weihnachtliche Düfte liegen in der Luft und die nächste Weihnachts- oder Familienfeier steht schon an? In diesem Kurs lernen Sie alles, um einen ganz eigenen kleinen Weihnachtsmarkt für zu Hause zu schaffen: Von leckerem Punsch bis zum herzhaften Zupfbrot sind viele raffiniert weihnachtliche Rezepte dabei.

4913 Ladbergen, ehem. Hauptschule
Di., 01.12.2026, 18.00 - 21.00 Uhr
33,50 EUR, ermäßigt 28,50 EUR
inkl. 12,50 EUR Lebensmittelpauschale
Lisa Althoff

Pralinen - die süße Verführung

Wem beim Anblick kunstvoll verzierter Pralinen das Wasser im Mund zusammenläuft, wird sich beim Pralinenkurs richtig wohl fühlen. Das Arbeiten mit Schokolade, Nougat, Marzipan oder mit Früchten steht im Mittelpunkt des Kurses, der Einblicke in die Welt der Pralinenherstellung gewährt. Im Kurs lernen Sie das süße Handwerk von Grund auf kennen, sodass Sie die Pralinen gut zu Hause nachmachen können. Sie sind dann auch in der Lage, die Herstellung von Pralinen in der eigenen Küche anzukurbeln.

4922 Tecklenburg,
Gesamtschule Lengerich/Tecklenburg
Di., 08.12.2026, 17.30 - 20.30 Uhr
33,50 EUR, ermäßigt 28,50 EUR
inkl. 12,50 EUR Lebensmittelpauschale
Lisa Althoff



Bitte bringen Sie zu den Kochkursen eine Schürze, Schreibzeug, zwei Geschirrtücher, ein Spültuch, Vorratsdosen und, falls Sie etwas anderes als Wasser trinken möchten, gerne auch ein Getränk mit.



Das Geheimnis des Räucherns Fische heiß räuchern / Stremellachs selbstgemacht

Ob zu einer Feier oder auch im kleine Kreise, ein geräucherter Fisch zu gewissen Zeiten, wie z.B. Karfreitag oder Weihnachten, kommt immer gut an. An praktischen Beispielen wird an verschiedenen Räucheröfen gezeigt, wie einfach es ist, Fische heiß zu räuchern. Doch auch hier gibt es Regeln, Kniffe oder auch Rezepte, die man beachten sollte. Lassen Sie sich überraschen, welche Süß - und Salzwasserfische geräuchert werden. Nebenbei bereiten Sie Ihren eigenen Stremellachs unter Anleitung des Dozenten vom Einlegen des Fisches bis zur Veredelung zu. Die Gewürze werden gestellt. Außerdem erfahren Sie Wissenswertes über den Lachs. Wussten Sie zum Beispiel, dass in Kanada weißer und roter Lachs gefangen wird und worin der Unterschied liegt? Nach dem Räuchern wird der Fisch natürlich verköstigt. Guten Appetit!

Die Lebensmittelumlage beträgt 13,- EUR und ist in der Kursgebühr enthalten. Begleitende Unterlagen können Sie gegen einen Kostenbeitrag von 4,- EUR über den Dozenten erhalten.

Bitte mitbringen: Vorratsdosen

4931 Lengerich, VHS, Parkplatz
Sa., 10.10.2026, 9.30 - 13.30 Uhr
46,- EUR, ermäßigt 38,- EUR
inkl. Lebensmittelpauschale
Klaus-Peter Lutterbeck

4936 Westerkappeln VHS, Parkplatz
Sa., 07.11.2026, 9.30 - 13.30 Uhr
46,- EUR, ermäßigt 38,- EUR
inkl. Lebensmittelpauschale
Klaus-Peter Lutterbeck



Fotos: K.-P. Lutterbeck



Kurse im Rahmen der Jungen VHS - Hinweise für Erziehungsberechtigte

Die Aufsichtspflicht der VHS über minderjährige Teilnehmende ist auf die Kurszeit beschränkt. Bis zum Eintreffen der Kursleitung und ab dem Ablauf der Veranstaltungszeit obliegt die Aufsicht den Erziehungsberechtigten.

Bitte tragen Sie als Erziehungsberechtigte Sorge dafür, dass Ihre Kinder erst unmittelbar vor Veranstaltungsbeginn erscheinen und nach Veranstaltungsende umgehend abgeholt werden. Wenn Ihr Kind alleine nach Hause gehen darf oder die Veranstaltung vorzeitig verlassen muss, informieren Sie uns bitte frühzeitig oder geben der Kursleitung am Veranstaltungstag persönlich Bescheid.

Toilettengänge und Pausen finden in der Regel ohne Aufsicht statt.

Bei Veranstaltungen für Kinder in Begleitung Erwachsener liegt die Aufsichtspflicht bei den Erziehungsberechtigten oder bei der Person, die von den Erziehungsberechtigten als Begleitung bestimmt wird.

Bitte informieren Sie uns im Vorfeld einer Veranstaltung über mögliche Besonderheiten, wie z.B. Allergien, Lebensmittelunverträglichkeiten (v.a. bei Kochkursen), Verletzungen (z.B. des Trommelfells bei Schwimmkursen) und sonstige gesundheitliche Beeinträchtigungen, die während der Kurszeit relevant sein könnten.

Wir empfehlen zudem, bei der Anmeldung unbedingt eine Telefonnummer anzugeben, unter der unsere Kursleitungen Sie während der Kurszeit bei Bedarf erreichen können.

Kids mit Weitblick

Kinder-Uni in Lengerich

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren

So wirst du Student*in an der Kinder-Uni
„Kids mit Weitblick“ in Lengerich



- **Erkunde das Semesterprogramm:** Entdecke spannende Vorlesungen, Betriebsausflüge und Exkursionen.
- **Anmeldung:** Bitte beachte, dass du dich zu den Veranstaltungen jeweils einzeln anmelden musst. Das geht ab 16. Juni bei der VHS telefonisch unter 05481 - 93880, per Mail an info@vhs-lengerich.de oder online unter www.vhs-lengerich.de. Der Kostenbeitrag liegt bei 3 Euro pro Veranstaltung (keine Barzahlung vor Ort).
- **Studierendenausweis:** Komm während der Öffnungszeiten persönlich zur VHS oder schicke eine erwachsene Person vorbei und hole dir deinen Studierendenausweis ab. Hier erhältst du auch weitere Infos zu deiner Studienzeit. Bei Bedarf erhältst du den Ausweis auch bei den Veranstaltungen vor Ort.
- **Sticker sammeln und Diplom erhalten:** Für jede Veranstaltung, die du besuchst, erhältst du einen Sticker. Hast du drei Sticker in deinem Studierendenausweis gesammelt, bekommst du ein Diplom, das du dir in der VHS abholen kannst.
- **Verlosung:** Mit etwas Glück erhältst du für deine Neugier und deinen Wissensdurst eine kleine Aufmerksamkeit. Wenn du an mindestens drei Veranstaltungen teilgenommen hast, landest du am Semesterende im Lostopf für eine tolle Freizeitaktivität in der Umgebung.



Einstieg in die Klassische Archäologie Kids mit Weitblick - Kinder-Uni Lengerich für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Der Vortrag führt euch an die Klassische Archäologie heran. Womit beschäftigen sich Archäolog*innen? Was müssen sie an der Uni lernen, um auf Ausgrabungen den Überblick nicht zu verlieren?

Zu Beginn des Vortrags wird erklärt, was Klassische Archäologie ist, welche Kulturen sie erforscht und wodurch sie sich von anderen historischen Fächern unterscheidet.

Darauf aufbauend werden wichtige Objektgruppen der Klassischen Archäologie vorgestellt, die jede*r Studierende pauken muss, bevor er oder sie überhaupt an Ausgrabungen denken kann. Wir hangeln uns hier an den bekanntesten Heiligtümern, Statuen und Vasen entlang, so dass ihr selbst schon fast bereit für die Erstsemester-Klausur seid. In einem abschließenden Quiz könnt ihr euer neugelerntes Wissen dann auch direkt zum Besten geben!

5001 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Sa., 28.11.2026, 10.00 - 11.30 Uhr
3,- EUR, ohne Ermäßigung
Kids mit Weitblick Team



Machu Picchu, Peru



Was sind Industrieverpackungen? Ein Besuch bei Natzan Packaging Kids mit Weitblick - Kinder-Uni Lengerich für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Lernt die Verpackungsproduktion bei Natzan Packaging kennen und schaut euch an, wie große Kunststoffverpackungen produziert werden. Dabei erfahrt ihr, was genau Industrieverpackungen sind, wie und wo sie eingesetzt werden und worin sich diese von der Verpackung aus dem Supermarkt unterscheiden. Ihr seht Materialien und Einsatzmöglichkeiten und werdet erfahren: Verpackungen schützen, transportieren und halten Dinge frisch, oft viel größer und robuster, als ihr denkt. Gemeinsam führen wir einen Abfüllversuch durch und prüfen, ob die Beutel auch wirklich halten.

Treffpunkt: Natzan Packaging, Iburger Str. 240, 49525 Lengerich

5011 Lengerich, Natzan Packaging
Sa., 19.09.2026, 10.00 - 11.30 Uhr
3,- EUR, ohne Ermäßigung
Kids mit Weitblick Team

Wichtig:

Bitte geben Sie bei Buchung unbedingt eine Telefonnummer an, unter der eine Erreichbarkeit während des Kurses gewährleistet ist.



Zu Besuch im Ringhotel Teutoburger Wald Tecklenburg-Brochterbeck Kids mit Weitblick - Kinder-Uni Lengerich für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Das Ringhotel Teutoburger Wald in Brochterbeck öffnet heute seine Türen für uns und wir erhalten einen spannenden Einblick in die Hotellerie und den Gastbetrieb. Wir erfahren, was es alles braucht, damit sich Gäste wohlfühlen und wer vor Ort für die Planung, die Gästebetreuung und den Service verantwortlich ist. Unser Rundgang beginnt an der Rezeption des traditionsreichen 4-Sterne-Hotels, das sich seit 1902 in Familienbesitz befindet. An der Rezeption werden Gäste begrüßt, eingeecheckt und bei Fragen unterstützt. Danach schauen wir in die Küche sowie das Restaurant und erleben, wie Speisen zubereitet und in stimmungsvoller Atmosphäre serviert werden. Anschließend besuchen wir die Tagungsräume, in denen Treffen, Seminare und Events stattfinden. In einem der 47 Hotelzimmer sehen wir, wie alles für neue Gäste vorbereitet wird und welche Aufgaben das Housekeeping übernimmt. Zum Schluss werfen wir noch einen Blick in den Wellness- und Fitnessbereich. Zudem erfahren wir Näheres zur Technik des Hotels und lernen, wie das Hotel eigene Energie für den laufenden Betrieb erzeugt. Am Ende der Tour seht ihr: Ein Hotel steckt voller spannender Aufgaben und Arbeitsbereiche.

Treffpunkt:
Rezeption im Hotel Teutoburger Wald,
Im Bocketal 2, 49545 Tecklenburg-Brochterbeck

**5012 Tecklenburg-Brochterbeck,
Hotel Teutoburger Wald**
Do., 10.09.2026, 16.30 - 18.00 Uhr
3,- EUR, ohne Ermäßigung
Kids mit Weitblick Team

Mission Stadt: Auf Entdeckungstour durch Stadtverwaltung, Rathaus & Co. Kids mit Weitblick - Kinder-Uni Lengerich für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Heute erfährst du, wie unser Zusammenleben in Lengerich organisiert ist, welche Orte, Büros und Aufgaben es in der Stadtverwaltung gibt und wer eigentlich entscheidet, was in Lengerich passiert. Zu Beginn besuchen wir das Stadtarchiv und reisen in die Vergangenheit. Wir erfahren, wie alt Lengerich schon ist und wie Fotos, spannende Dokumente und Geschichten aufgehoben werden. Gleich nebenan befindet sich die Stadtbücherei. Hier wird uns erklärt, warum Büchereien so wichtig sind, wie Bücher ausgeliehen werden und was man dort noch alles machen kann. Zudem werfen wir einen Blick in die Tourist-Information: Einen Ort, an dem sich Besucher*innen über die Stadt und unsere Region informieren können.

Weiter geht es nach einem kurzen Spaziergang in der Stadtverwaltung: Hier erfährst du, welche Abteilungen und Aufgabenfelder es gibt, damit das Leben in Lengerich gut organisiert ist und mit welchen Anliegen Menschen in das Rathaus kommen. Ein echtes Highlight: Wir dürfen sogar einen Blick in das Büro des Bürgermeisters werfen. Diesen treffen wir zum Abschluss unserer Entdeckungstour im Sitzungssaal wieder. Hier diskutieren und entscheiden Politiker*innen eigentlich über aktuelle Themen. In der Sprechstunde könnt ihr unseren Bürgermeister alles fragen, was ihr schon immer wissen wolltet: Wie wird man Bürgermeister? Was ist sein Job? Was macht ihm am meisten Spaß? Und was wünscht er sich für die Zukunft unserer Stadt?

Treffpunkt:
Altes Rathaus/Stadtbücherei, Rathauspl. 1,
Endpunkt:
Stadtverwaltung, Tecklenburger Str. 2/4,

5021 Lengerich, Altes Rathaus und Stadtverwaltung
Do., 05.11.2026, 16.00 - 17.30 Uhr
3,- EUR, ohne Ermäßigung
Kids mit Weitblick Team

Farbenzauber: Acrylmalen für Kids Kursangebot für Kinder ab 7 Jahren

Dieser Workshop ist eine farbenfrohe Einführung in das Thema Malerei mit Acryl. Im Workshop wird Schritt für Schritt gezeigt, wie spannende Motive mit Acrylfarben umgesetzt werden können. Außerdem erfahren die kleinen Künstler*innen alles Wichtige über die Acrylmalerei und die vielfältigen Möglichkeiten mit diesen beliebten Malfarben.

Eine Materialpauschale für zusätzliche Malutensilien und eine Raumnutzungsgebühr von insgesamt 25,- EUR sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen:

Leinwand in der Größe 30 x 40 cm

**5031 Lengerich, ArtStudio Gülsen Tazegül,
Bahnhofstr. 20
Sa., 12.09.2026, 14.00 - 16.30 Uhr
42,- EUR, ohne Ermäßigung
inkl. Material- und Raumkosten
Gülsen Tazegül**



Paul, der Elefant und Mr. Schnippi
Gülsen Tazegül

Farbenküche: Malen mit Pflanzen, Gemüse & Gewürzen

Das Experimentier-Labor für Natur- forscher*innen von 9 bis 12 Jahren

Wusstest du, dass in Rotkohl, Kurkuma und Spinat echte Zaubersfarbstoffe stecken? In diesem Workshop werden wir die Welt der Farben erforschen: Wir stellen unsere Malfarben selbst her - direkt aus der Küche!

Wir experimentieren mit flüssigen Pflanzenextrakten und schauen zu, wie sich Farben wie von Zauberhand verändern, wenn wir Zitronen oder Backpulver hinzufügen. Mit unseren selbst gemischten Naturfarben gestalten wir anschließend leuchtende Kunstwerke auf Papier.

Ein bunter Workshop voller Aha-Momente, Klecksen und Entdeckerfreude!

Im Kurs schärfen wir unser Bewusstsein für die nachhaltige Nutzung von Ressourcen, lernen, Experimente durchzuführen und entwickeln unsere Kreativität weiter.

Eine Materialkostenpauschale in Höhe von 8,- EUR ist in der Gebühr enthalten.

Bitte mitbringen:

Altes Hemd oder Malkittel, mehrere leere Marmeladengläser, Schneidebrett, kleines Schälmesser und viel Neugier

**5041 Lengerich,
Gesamtschule Lengerich/Tecklenburg,
Sa., 26.09.2026, 14.00 - 17.00 Uhr
28,- EUR, ohne Ermäßigung
inkl. Materialkostenpauschale
Evelyn Binzinger**

Wichtig:

Bitte geben Sie bei Buchung unbedingt eine Telefonnummer an, unter der eine Erreichbarkeit während des Kurses gewährleistet ist.

Suminagashi-Abenteuer: Fließende Formen und magische Muster mit Wasser und Tusche Angebot für Kinder von 9 bis 12 Jahren

Wusstest du, dass man auf Wasser malen kann, ohne dass die Farbe versinkt? Vor über 1.000 Jahren hüteten japanische Mönche ein streng geheimes Wissen: Suminagashi. Sie ließen Tusche auf dem Wasser tanzen und fingen die flüchtigen Muster auf Papier ein. In diesem Workshop werdet ihr selbst zu Wasserkünstler*innen. Wir lassen Tusche und Farben auf das Wasser tropfen und beobachten, wie durch sanftes Pusten oder feine Berührungen einzigartige Ringe und Wirbel entstehen. So kreieren wir besondere Kunstwerke, die wie Planetenringe, Tigerstreifen oder ferne Galaxien aussehen. Dabei wird nicht nur unsere Kreativität geweckt: Wir schulen auch unsere Feinmotorik, Konzentration und sogar physikalische Kenntnisse. Eine Materialkostenpauschale in Höhe von 9,- EUR ist in der Gebühr enthalten.

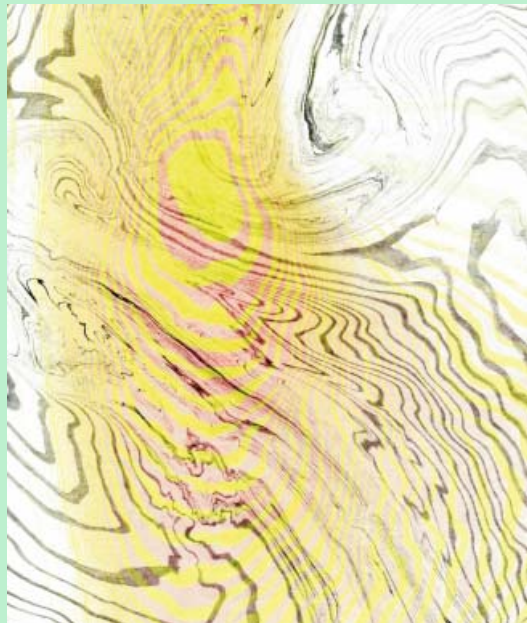
Bitte mitbringen:
Malkittel/Schürze, Haargummi, Putzlappen, zwei Synthetik Rundpinsel Nr. 4 oder 5, Zeitungen, Karton oder Kiste ca. DinA3 zum Transport der (feuchten) Bilder

Wichtig: Bitte geben Sie bei Buchung unbedingt eine Telefonnummer an, unter der eine Erreichbarkeit während des Kurses gewährleistet ist.

5051 Lengerich,
Gesamtschule Lengerich/Tecklenburg
Sa., 10.10.2026, 14.00 - 17.00 Uhr
29,- EUR, ohne Ermäßigung
inkl. Materialkostenpauschale
Evelyn Binzinger



Bilder: Evelyn Binzinger



Origami-Tierwelt

Angebot für Kinder von 9 bis 12 Jahren

Auf geht es in den Papier-Dschungel! In diesem Workshop verwandeln wir einfache bunte Quadrate in viele verschiedene Papier-Tiere und Pflanzen. Origami ist wie Zauberei: Nur durch präzises Falten - ganz ohne Schere und Kleber - entstehen aus zweidimensionalen Blättern dreidimensionale Kunstwerke. Wir starten mit dem Klassiker, dem hüpfenden Frosch, falten uns über stolze Kraniche bis hin zu exotischen Lotusblüten.

Egal ob du Anfänger*in bist oder schon mal ein Schiffchen gefaltet hast - am Ende nimmst du deinen eigenen kleinen Zoo und einen Papier-Garten mit nach Hause. Ganz nebenbei schulst deine Feinmotorik, dein räumliches Vorstellungsvermögen, die eigene Konzentration und natürlich deine Kreativität.

Eine Materialkostenpauschale in Höhe von 7,- EUR ist in der Gebühr enthalten.

5061 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
So., 08.11.2026, 14.00 - 16.15 Uhr
22,- EUR, ohne Ermäßigung
inkl. Materialkostenpauschale
Evelyn Binzinger



Bild: Evelyn Binzinger

"Fantasievögel" -

eine Skulptur selbst gestalten

Angebot für Kinder von 8 bis 14 Jahren in den Herbstferien

Vögel können so niedlich und inspirierend sein, klein und groß, zerbrechlich und stark. Die meisten Vögel fliegen, manche nie. Warum? Weil sie zu schwer sind? Hm?



Wir bauen Fantasievögel aus Knetbeton und bemalen sie in leuchtenden Farben. Danach kannst du die Figur auf einem Eisen direkt im Garten oder Balkon abstellen. Lass deiner Fantasie freien Lauf!

Foto: Inese Kruze

Die Materialkosten in Höhe von 35,- EUR sind am 1. Kurstag in bar an die Kursleitung zu zahlen. Der Kurs findet an zwei Terminen statt. Am ersten Tag modellieren wir; am zweiten Tag bemalen wir unseren Fantasievogel.

Bitte mitbringen:

Arbeitskleidung, Stoffhandschuhe, Materialkosten in Höhe von 35,- EUR

5071 Lengerich,
Gesamtschule Lengerich/Tecklenburg
Der Kurs findet an zwei Terminen statt.
Di., 20.10.2026, 10.00 - 13.00 Uhr
Mi., 21.10.2026, 10.00 - 13.00 Uhr
40,- EUR, ohne Ermäßigung
zzgl. 35,- EUR Materialkosten in bar
Inese Kruze

Wichtig: Bitte geben Sie bei Buchung unbedingt eine Telefonnummer an, unter der eine Erreichbarkeit während des Kurses gewährleistet ist.

Töpfern

Angebot für Kinder von 6 bis 10 Jahren

In diesem Töpferworkshop stellst du mit leicht formbarem Ton ein einzigartiges Kunstwerk her. Wir modellieren mit lufttrocknendem Ton und lassen dein Lieblingstier, Püppchen, Auto oder ähnliches entstehen. Du knetest und formst den Ton so, wie es dir gefällt. Wenn dein Lieblingsstück getrocknet ist, kannst du es zu Hause noch mit Acrylfarben bemalen. Wir freuen uns auf die kreative Zeit mit dir!

Die Materialkosten betragen 8,- EUR und sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen:

Schürze oder alte Kleidung und Karton/Pappe für den Transport eurer Kunstwerke.

5081A Lengerich,

Gesamtschule Lengerich/Tecklenburg

Fr., 11.09.2026, 15.30 - 17.30 Uhr

21,50 EUR, ohne Ermäßigung

inkl. Materialkosten

Natascha Pautmeier

5081B Lengerich,

Gesamtschule Lengerich/Tecklenburg

Fr., 16.10.2026, 15.30 - 17.30 Uhr

21,50 EUR, ohne Ermäßigung

inkl. Material

Natascha Pautmeier



Nähworkshops für Jungen und Mädchen von 9 bis 15 Jahren

geeignet für Nähanfänger*innen

In diesen einzeln buchbaren Workshops wird der Umgang mit der Nähmaschine mit kleinen Nähprojekten aus mitgebrachten Stoffresten geübt (gerne ausrangierte Jeanshosen, Baumwollblusen/Hemden mitbringen). Auch der Einsatz von verschiedenen Nähtechniken (wie z.B. Patchwork) wird Inhalt des Angebots. Bitte gebt bei der Anmeldung an, ob ihr eure eigene Nähmaschine mitbringt oder ein Modell kostenlos über die VHS ausleihen möchtet. 3 € Materialkosten (Vlieseinlagen, Druckknöpfe etc.) werden vor Ort pro Termin eingesammelt. An den Terminen werden wir uns unterschiedlichen Nähprojekten widmen, so dass bei Interesse auch an mehreren Terminen teilgenommen werden kann.

Bitte mitbringen: Ausrangierte Jeanshosen, Baumwollblusen/Hemden; Nähutensilien, wie Schere, Stecknadeln, Nähgarn, und Maßband, Getränk und ggf. ein kleiner Snack.



Wichtig: Bitte geben Sie bei Buchung unbedingt eine Telefonnummer an, unter der eine Erreichbarkeit während des Kurses gewährleistet ist.

5091A Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Sa., 12.09.2026, 10.00 - 14.00 Uhr
25,- EUR, ohne Ermäßigung
zzgl. 3,- EUR Materialkosten
Manuela Riedel-Konermann

5091B Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Sa., 07.11.2026, 10.00 - 14.00 Uhr
25,- EUR, ohne Ermäßigung
zzgl. 3,- EUR Materialkosten
Manuela Riedel-Konermann

5091C Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Sa., 05.12.2026, 10.00 - 14.00 Uhr
25,- EUR, ohne Ermäßigung
zzgl. 3,- EUR Materialkosten
Manuela Riedel-Konermann



Der Medienführerschein für Kinder von 9 bis 14 Jahren



Kinder bewegen sich heute ganz selbstverständlich in der digitalen Welt. Dabei gibt es viel Spannendes zu entdecken aber auch einiges, worauf man achten sollte. Der Medienführerschein unterstützt Kinder zwischen neun und vierzehn Jahren dabei, das Internet sicher und bewusst zu nutzen. Gemeinsam mit anderen erfahren sie, wie man mit Smartphone, Tablet und Computer clever umgeht. Sie erhalten verständliche Erklärungen, einfache Regeln und jede Menge Gelegenheiten zum Mitmachen. Zum Abschluss erhalten alle eine Urkunde. Eltern dürfen gerne dabei sein und zuhören. Die Kinder stehen im Mittelpunkt, stellen Fragen, tauschen sich aus und lernen spielerisch, was im Netz wichtig ist.

Für das Webinar gibt es eine Durchführungsgarantie. Eine Anmeldung ist bis zu drei Werktage vor dem Seminar möglich.

5101 ZOOM Meeting (Online-Raum)
Fr., 02.10.2026, 17.00 - 18.30 Uhr
18,- EUR, ohne Ermäßigung
Robin Weniger



Workshops in den Herbstferien

Auf den Spuren der Wölfe - für Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren

Lasst uns gemeinsam die Welt der Wölfe entdecken. Wir blicken in unsere gemeinsame Vergangenheit und klären auf, warum der Wolf aus unseren Wäldern verschwunden ist. Wie sieht es jetzt aus, wenn er in unsere Wälder zurückkehrt? Wir erkunden den nahegelegenen Wald, der Ort, an dem vor Jahren der Wolf lebte und erfahren mehr über das Leben der Wölfe, ihre Lebensweise und ihre Sprache. Gemeinsam werden wir schnüffeln, schleichen und aufklären, ob Rotkäppchen wirklich vom Isegrim verschlungen wurde.

Bitte mitbringen:

Festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung.

5102 Tecklenburg,
Naturschutzzentrum "Sägemühle",
Mo., 26.10.2026, 9.00 - 11.30 Uhr
17,- EUR, ohne Ermäßigung
Alexander Müller



Wasserforscher*innen - für Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren

Mit Gummistiefeln und Keschern ausgerüstet erforschen wir den Mühlenbach. Geheimnisvolle Lebewesen erwarten uns dort. Wesen, die übers Wasser laufen, Tauchkünstler und gefräßige Raubtiere. Lasst uns gemeinsam in die Welt dieser faszinierenden Wassertiere eintauchen und sie einmal genauer unter die Lupe nehmen.

Bitte mitbringen:

Gummistiefel, Wechselschuhe, Wechselsocken, Handtuch und wetterfeste Kleidung

5112 Tecklenburg,
Naturschutzzentrum "Sägemühle",
Mo., 26.10.2026, 15.00 - 17.00 Uhr
13,50 EUR, ohne Ermäßigung
Alexander Müller



Lebensraum Wald - für Kinder im Alter von 7 bis 12 Jahren

Der Wald beeindruckt uns durch seinen lebendigen Boden und sein rauschendes Blätterdach. Wir begeben uns auf die Suche nach den Waldbewohnern und schärfen mit spielerischen Übungen unsere Sinne und nehmen den Wald auf eine ganz besondere Art und Weise wahr.

Bitte mitbringen:

Festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung

5122 Tecklenburg,
Naturschutzzentrum "Sägemühle"
Di., 27.10.2026, 9.00 - 11.00 Uhr
13,50 EUR, ohne Ermäßigung
Alexander Müller



Treffpunkt für die Angebote ist das Naturschutzzentrum „Sägemühle“, Bahnhofstraße 73, in Tecklenburg. Wichtig: Bitte geben Sie bei Buchung unbedingt eine Telefonnummer an, unter der eine Erreichbarkeit während des Kurses gewährleistet ist.

Food-Abenteuer für Kids: Gesunde Leckereien selber machen Kochspaß für Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 14 Jahren

Habt ihr Lust, eure Lieblingssnacks selbst zuzubereiten - und das auch noch gesund und mega lecker?

In diesem Kurs zeigen wir euch...

- Ketchup, der besser schmeckt als gekauft
- Gesunde Burger und Pommes mit leckeren Zutaten
- Knusprige Snacks und leckere Dips, die ihr ruckzuck selber zusammen mixt.



Dabei lernt ihr nicht nur zu kochen, sondern auch, warum frische Zutaten wichtig sind und wie man aus einfachen Lebensmitteln leckere Gerichte zaubert.

Abenteuer inklusive: Ihr dürft kreativ werden, eigene Ideen ausprobieren und am Ende natürlich alles selbst probieren.

5133 Ladbergen, ehem. Hauptschule
Di., 13.10.2026, 17.00 - 19.00 Uhr
23,- EUR, ohne Ermäßigung
inkl. 12,50 EUR Lebensmittelpauschale
Lisa Althoff



Trendige Plätzchen und süße Highlights Bunter Backspaß für Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 14 Jahren

Backen wie die Profis - und dabei voll im Trend! In unserem kunterbunten Backkurs für Kinder wird es nicht nur lecker, sondern auch richtig kreativ!

Wir zaubern gemeinsam leckere Plätzchen und verwandeln sie mit bunten Toppings, Streuseln und Zuckerguss in echte Kunstwerke. Doch das ist erst der Anfang:

Wir probieren uns an der Herstellung von Angel Hair Schokolade mit einer Füllung aus Zuckerwatte und mixen uns unseren eigenen Bubble Tea mit fruchtigen Perlen, die im Mund explodieren.

Wir probieren, naschen und dekorieren, was das Zeug hält - und am Ende darf natürlich alles mit nach Hause genommen werden! .

5141 Lengerich,
Gesamtschule Lengerich/Tecklenburg,
Sa., 05.12.2026, 16.00 - 18.00 Uhr
23,- EUR, ohne Ermäßigung
inkl. 12,50 EUR Lebensmittelpauschale
Lisa Althoff

Bitte mitbringen: Schürze, Schreibzeug, zwei Geschirrtücher, Spültuch und Vorratsdosen
Wichtig: Bitte geben Sie bei Buchung unbedingt eine Telefonnummer an, unter der eine Erreichbarkeit während des Kurses gewährleistet ist.

Angebote in den Herbstferien

Heranführung an die Erste Hilfe

Wie setze ich einen Notruf ab und was muss ich eigentlich am Telefon sagen? Was verbirgt sich hinter den fünf "W-Fragen"? In diesem Kurs wird den Kindern vermittelt, wie auch sie schon Erste Hilfe leisten können. Es wird gezeigt, wie Pflaster aufgeklebt sowie kleinere Verbände angelegt werden und wie eine Notfalldecke genutzt wird. Auch die stabile Seitenlage wird erlernt. Die Kinder sollen Berührungängste verlieren und erfahren, dass auch sie helfen können. Die ausgebildeten Multiplikator*innen des DRK-Kreisverbandes Tecklenburger Land e.V. bringen den kleinen Helfer*innen kindgerecht die Grundlagen der Ersten Hilfe nah. Nach dem Lehrgang erhält jedes Kind eine Urkunde.

Heranführung an die Erste Hilfe für Grundschul Kinder

5151 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Mo., 26.10.2026, 10.00 - 12.00 Uhr
7,50 EUR, ohne Ermäßigung
DRK Kreisverband Tecklenburger Land



Heranführung an die Erste Hilfe für Kinder von 5 bis 8 Jahren in Kooperation mit der IG Leeden

5152 Leeden, Stiftshof
Di., 20.10.2026, 10.00 - 12.00 Uhr
7,50 EUR, ohne Ermäßigung
DRK Kreisverband Tecklenburger Land



Bilderbuch-Kino für kleine Entdecker*innen!

Ein Angebot für Kinder bis zur 1. Klasse in Kooperation mit der Gemeinde Lotte

Am Bundesweiten Vorlesetag lädt die Gemeinde Lotte zusammen mit der VHS Lengerich zum Bilderbuch-Kino ein. Dabei sind die Bilder aus dem Buch gleichzeitig auf einer Leinwand zu sehen. Eingeladen sind alle Kinder bis zur 1. Klasse. In der Gemeindebücherei könnt ihr es euch auf Kissen bequem machen und gemeinsam schauen, zuhören und träumen. Das Angebot ist gebührenfrei.

5165 Lotte, Gemeindebücherei Alt-Lotte
Fr., 20.11.2026, 17.00 - 18.00 Uhr
gebührenfrei - Anmeldung erforderlich
Beate Diesel

Wichtig: Bitte geben Sie bei Buchung unbedingt eine Telefonnummer an, unter der eine Erreichbarkeit während des Kurses gewährleistet ist.



5201 Osnabrück, Junge Bühne
Städtische Bühnen Osnabrück gGmbH
 So., 06.12.2026, 13.15 - 17.30 Uhr
 Abfahrt Kath. Kirche Lengerich: 13.15 Uhr
 Aufführung: 14.30 - ca. 16.15 Uhr
 Ankunft Kath. Kirche Lengerich: ca. 17.30 Uhr
 Erwachsene: 35,- EUR, ohne Ermäßigung
 Kinder: 25,- EUR, ohne Ermäßigung
 incl. Busfahrt und Eintritt
 (Abweichungen vorbehalten)
Valentina Beeck

**Die kleine Hexe von Otfried Preussler -
 Bühnenfassung von John von Düffel**
**Familienstück zur Weihnachtszeit für
 (Groß-)Eltern und Kinder ab 6 Jahren an
 der jungen Bühne Osnabrück**

Fahrt mit dem Bus



Bei unserem Besuch der jungen Bühne Osnabrück wartet das spannende Familienstück "Die kleine Hexe" auf uns:

127 Jahre ist sie jung - alt genug, um beim großen Hexenspektakel in der Walpurgisnacht mit dabei zu sein, findet die kleine Hexe. Ein Jahr hat sie Zeit, um dem strengen Hexenrat zu beweisen, dass sie eine gute Hexe ist. Und tatsächlich hext die kleine Hexe so mancherlei „Gutes“: Ganz zum Entsetzen des Hexenrats versucht sie zu helfen, wo sie nur kann. Statt böse zu sein, hilft sie lieber armen Menschen oder rettet einem Ochsen das Leben. Dass eine gute Hexe böse sein muss, versteht die kleine Hexe nun wirklich nicht - und im Nu wird den großen Hexen das Hexen einfach abgehext! Wenn das mal keinen Ärger gibt...



Theater Osnabrück ©Jane Jachens

Hinweis für die Theaterfahrten:

Da für die VHS Lengerich/Westf. im Theater Osnabrück ein Kartenkontingent bereit gehalten wird, ist eine bereits getätigte Anmeldung verbindlich, d. h. bei Absage des/der Teilnehmenden muss in der Regel die Gebühr gezahlt werden.

Bitte informieren Sie sich über den genauen Zeitplan auf der Homepage.

Tipp: Gebührenfrei: „Funny Fingers“
 Theater international für große und kleine Theaterfreunde ab 4 Jahren am 11. Juli am Tag der offenen Tür, siehe Programm Seite 10 und 11!

Trekkingtour mit Alpaka und Lama Angebot für Eltern und Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren

Heute geht es an die frische Luft und es erwartet uns ein ganz besonderer Spaziergang durch die Natur: Es begleiten uns Lamas und Alpakas, die wir selbst im Eltern-Kind-Gespann führen werden. Dass wir Lamas und Alpakas hier begegnen können, ist gar nicht so typisch: Die Tiere kommen ursprünglich aus Südamerika. Aber zum Glück fühlen sich die Tiere auch bei uns zu Hause wohl. Gemeinsam mit den Tieren laufen wir auf Rad- und Wanderwegen durch die Dorfbauernschaft von Lienen und Umgebung am Fuß des Teuroburger Waldes. Auf der Wanderung erfahren wir viel Spannendes zu den Tieren, ihrer Herkunft, Haltung und ihrer hochwertigen Wolle. Wusstet ihr zum Beispiel, dass Lamas und Alpakas zur Familie der Kamele gehören?

Zudem können wir ein wenig entspannen, denn die Tiere strahlen von sich aus eine ganz angenehme Ruhe aus.

Eine Teilnahme ist nur in Begleitung eines Eltern-teils möglich.

Startpunkt ist an der Tierwiese. Bitte beachtet, dass vor Ort kein WC verfügbar ist. Die Tiere werden auf der Wanderung geführt, nicht geritten! Pro Kind ist nur die Anmeldung von einem Elternteil möglich. Melden Sie sich bitte persönlich oder telefonisch an.

Bitte denkt an festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung. Bringt gerne ein Getränk und einen kleinen Snack für euch (nicht für die Tiere) mit.

5214 Lienen, Alpakas am Teuto, Exheide 3

Fr., 18.09.2026, 16.00 - 18.00 Uhr
33,- EUR 1 Erw + 1 Kind, ohne Ermäßigung
jedes weitere Kind 14,- EUR
Heike Pohl



Tipp:

Besuchen Sie uns am Tag der offenen Tür am 11. Juli und entdecken viele spannende Angebote. Eine Programmübersicht finden Sie auf den Seiten 10 und 11 dieses Heftes.

Wir bauen ein Insektenhotel Familienaktion für Kinder ab 7 Jahren in den Herbstferien in Kooperation mit der ANTL e.V.

Wir bauen ein Zuhause für Insekten. Mittlerweile hat sich nämlich unsere Naturlandschaft durch den intensiven menschlichen Eingriff so stark gewandelt, dass nur noch wenige natürliche Lebensräume für Insekten vorhanden sind. Auf diesem Weg fördern wir nicht nur die Insektenwelt, sondern unterstützen die Vielfalt der Pflanzenwelt. In diesem Familienkurs wird zu zweit ein kleines Insektenhotel für den eigenen Garten oder Balkon gebaut.

Die Materialkosten betragen 7,50 EUR pro Insektenhotel und werden von dem Dozenten vor Ort eingesammelt.

Treffpunkt ist das Naturschutzzentrum "Sägemühle", Bahnhofstraße 73, in Tecklenburg.

Bitte mitbringen: Hammer und Zange

5222 Tecklenburg,
Naturschutzzentrum "Sägemühle",
Di., 27.10.2026, 15.00 - 17.00 Uhr
13,50 EUR, ohne Ermäßigung
je Erw. mit 1 Kind,
jedes weitere Kind 6,50 EUR
zzgl. Materialkosten
Alexander Müller

Kinderspiel des Jahres und versteckte Kinderspiel-Goldstücke Spielangebot für Familien mit Kindern zwischen 5 und 8 Jahren in den Herbstferien

Gemeinsam spielen wir das aktuelle Kinderspiel des Jahres 2026 und weitere besondere Kinderspiele. Freut euch auf bekannte "Goldstücke" und auf nicht so bekannte Kinderspiel-Geheimtipps. Alle Spiele richten sich an Kinder ab etwa fünf Jahren, haben wenige Regeln und erlauben einen schnellen Start. Ganz nebenbei fördern wir unsere Konzentration, Kreativität und unseren Teamgeist. Wir lernen, Regeln zu verstehen, fair zu bleiben, mit Gewinnen und Verlieren umzugehen und gemeinsam Lösungen zu finden. Für die Erwachsenen gibt es Anregungen für neue Gesellschaftsspiele, wertvolle Hinweise zu Vorteilen des Spielens sowie Tipps, wie Erwachsene das Spielen mit (Enkel-)Kindern gut vorbereiten und begleiten können. Spielerklärer ist an diesem Vormittag Sebastian Driemer, Fachkraft für Gesellschaftsspiele.



Kommt vorbei, spielt mit und erlebt, wie wertvoll gemeinsame Spielzeit sein kann. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

5231 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Sa., 31.10.2026, 9.30 - 11.45 Uhr
15,- EUR, ohne Ermäßigung
Sebastian Driemer

vhs
Volkshochschule
Lengerich/Westfalen

junge vhs



Wir suchen Dich!

Kursleitung für Kinderkurse

Die Junge VHS sucht ab sofort Kursleitungen auf Honorarbasis für Kinder- und Familienangebote in der VHS und in Familienzentren:

- Kreativ- und Bastelaktionen
- Musik und Klang
- Bewegung und Tanz
- Spielgruppen für Eltern und Kinder
- MINT und PC-Kurse
- Hundeführerschein
- Selbstverteidigung/-behauptung

Das bringst Du mit:

Eine pädagogische Qualifikation und/oder Erfahrung in der Betreuung von Kindergruppen.

Interesse geweckt?
Dann melde dich gerne!

Werde Schmuck-Designer*in! Dein eigenes Schmuckstück aus Silber - gemeinsam Erinnerungen schaffen

Workshop für Kinder und Jugendliche von 9 bis 13 Jahren mit einer erwachsenen Begleitperson

In diesem Kurs kannst du ein einzigartiges Schmuckstück gestalten - aus einem ganz besonderen Material. Art Clay Silver fühlt sich an wie Knete und lässt sich formen, drücken und verzieren. Nach dem Trocknen und Brennen verwandelt es sich in reines, glänzendes Silber!

Du kannst deiner Fantasie freien Lauf lassen und etwas ganz Persönliches herstellen. Zum Beispiel:

- Anhänger mit Fingerabdrücken
- Ring oder Ohrringe
- kleine Glücksbringer
- Erinnerungsstück für dich oder deine Familie

Keine Sorge: Du brauchst keine Vorkenntnisse, um mitzumachen. Wir zeigen dir Schritt für Schritt, wie es geht. Gemeinsam mit deiner Begleitperson entdeckst du, wie aus einer Idee ein echtes Schmuckstück wird.

Am Ende hältst du dein selbst gemachtes Schmuckstück aus Silber in den Händen, das dich immer an diesen besonderen Tag erinnert.

Eine Raumbenutzungspauschale von 5,- EUR für die Nutzung der Werkstatt, der Maschinen und der Werkzeuge ist in der Kursgebühren enthalten

Bitte mitbringen: Schürze/Kittel, Schreibutensilien, Getränk. Die Materialkosten für das Silber berechnen sich je nach individuellem Verbrauch und Gewicht und werden vor Ort von der Kursleitung in bar eingesammelt werden. Zur Orientierung: Stand März 2026 ca. 40,- EUR pro 10 Gramm Silberpreis - kann aber sehr schwanken!

**5242 Tecklenburg,
Teutoburger-Wald-Schule Tecklenburg
(Silberwerkstatt)**

Sa., 07.11.2026, 10.00 - 13.00 Uhr

25,- EUR, ohne Ermäßigung

inkl. Raumkosten, zzgl. Material nach Verbrauch

Jana Beckert





Weihnachtliche Adventskränze basteln ein (Groß-)Eltern-Kind-Angebot für Kinder ab 6 Jahren

Die Adventszeit steht vor der Tür - und was gibt es Schöneres, als gemeinsam kreativ zu werden und euer Zuhause festlich zu schmücken? In diesem gemütlichen Familienkurs könnt ihr euren eigenen Adventskranz oder einen weihnachtlichen Tür- oder Tischkranz gestalten.

Ob traditionell mit frischem Tannengrün oder in einer Variante mit Moos: Ihr entscheidet, wie euer Kranz aussehen soll. Danach wird nach Herzenslust und Laune dekoriert: Zapfen, Orangenscheiben, Zimtstangen, Kugeln, kleine Weihnachtsmänner, Sterne, Pilze und vieles mehr stehen zur Auswahl. Auch bei den Farben könnt ihr eurer Kreativität freien Lauf lassen: Von traditionellem Rot und Gold bis hin zu Tönen wie Silber, Weiß, Natur oder Rosa steht euch Material zur Verfügung. Am Ende nehmt ihr euren ganz individuell gestalteten Kranz mit nach Hause.

Für die Kinder steht ein zusätzliches adventliches Bastelangebot zur Verfügung. Es besteht die Möglichkeit kleine Adventsgestecke für das eigene Zimmer zu gestalten.

Die Dozentin bringt Tannengrün, Bastel- und Dekomaterialien sowie Werkzeug mit.

Falls Sie einen Adventskranz anfertigen möchten, bringen Sie bitte Kerzen Ihrer Wahl mit. Bitte denken Sie auch an die vor Ort zu zahlenden Materialkosten (ab ca. 12,- EUR für den Kranz und ab ca. 4,- EUR für das zusätzliche Bastelangebot für Kinder).

5251 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Mi., 25.11.2026, 14.00 - 17.00 Uhr
20,- EUR, ohne Ermäßigung
zzgl. Material nach Verbrauch
Susanne Schnieders



Computertastatur schnell und sicher bedienen - Intensivkurs für Schule, Ausbildung und Studium in den Herbstferien Angebot für Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 14 und 25 Jahren

Durch das 10-Finger-Tastschreibverfahren wird die Arbeit am Computer erleichtert, wesentlich stressfreier und man spart Zeit. In diesem Intensivkurs werden in kurzer Zeit alle Griffwege auf dem Tastenfeld schnell und sicher im Tastschreibverfahren erlernt. Anhand von Bildern und Geschichten werden die Griffwege gefestigt und Konzentrationsübungen steigern die Schreibrichtigkeit und die Geschwindigkeit bei der Texteingabe. Mehr Zeit kann man nicht sparen und damit effizient arbeiten.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse. Die Gebühr für die Teilnahmebescheinigung in Höhe von 3,- EUR ist in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Buntstifte

Auf freiwilliger Basis kann das Lehrbuch "Tast-schreiben heute" zum Preis von 18,- EUR von der Dozentin erworben werden.

5301 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Der Kurs besteht aus 4 Terminen:
Mo., 26.10.2026, 9.30 - 11.45 Uhr
Di., 27.10.2026, 9.30 - 11.45 Uhr
Mi., 28.10.2026, 9.30 - 11.45 Uhr
Do., 29.10.2026, 9.30 - 11.45 Uhr
93,- EUR, ohne Ermäßigung
inkl. Teilnahmebescheinigung
Marion Brüning

Einstieg ins Thema "Finanzen" - Teil 1 für Jugendliche von 15 bis 17 Jahren - Einkommen, Budget und finanzielle Selbstständigkeit -

Viele Jugendliche verdienen ihr erstes eigenes Geld - durch Taschengeld, Nebenjobs oder kleine Aufträge. Gleichzeitig entstehen neue Ausgaben und Entscheidungen rund ums Geld. Doch wie behält man den Überblick? Und wie kann man sinnvoll mit dem eigenen Geld umgehen?

In diesem Workshop setzt ihr euch mit euren eigenen Einnahmen und Ausgaben auseinander, damit ihr in Zukunft Schritt für Schritt mehr Verantwortung für eure eigene finanziellen Entscheidungen übernehmen könnt.

Wir beantworten die folgenden Fragen:

- Woher kommt mein Geld? (wichtige Informationen zu Nebenjob, Taschengeld, erste Einnahmen)
- Was ist der Unterschied zwischen "brutto" und "netto"?
- Was sind Fixkosten, was variable Ausgaben? Warum sollte ich diese kennen?
- Wie plane ich mein persönliches Budget?
- Wie kann ich realistisch und machbar sparen?

Wir werden mit alltagsnahen Praxisbeispielen arbeiten. Eigene Zahlen dürfen aber auch gerne mitgebracht werden.

5321 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Sa., 26.09.2026, 10.00 - 13.00 Uhr
20,- EUR, ohne Ermäßigung
Manuela Lutterbeck

5326 Westerkappeln, VHS-Haus
Sa., 14.11.2026, 10.00 - 13.00 Uhr
20,- EUR, ohne Ermäßigung
Manuela Lutterbeck



Einstieg ins Thema "Finanzen" - Teil 2 für Jugendliche von 15 bis 17 Jahren - Verträge, Konsum und Kostenfallen -

Streaming-Abo, Handyvertrag, In-App-Käufe oder "Jetzt kaufen, später zahlen" - viele Angebote im digitalen Alltag wirken unkompliziert und schnell abgeschlossen. Doch hinter scheinbar kleinen Beträgen können sich langfristige Kosten und Verpflichtungen verbergen.

In diesem Workshop lernt ihr typische Ausgaben und Kostenfallen im Alltag kennen. Ihr erfahrt, worauf man bei Verträgen achten sollte. Ihr erhaltet Grundlagen, die euch helfen, in Zukunft Schritt für Schritt mehr Verantwortung für eure eigene finanziellen Entscheidungen übernehmen zu können.

Wir befassen uns mit folgenden Themen:

- Typische Ausgaben im digitalen Alltag
- Verträge verstehen (Laufzeit, Kündigung, Verlängerung)
- Abo-Modelle & In-App-Käufe
- Ratenkäufe & "Später zahlen"
- Konsumdruck & soziale Medien
- Konkrete Checkliste vor Vertragsabschluss

Wir werden mit alltagsnahen Praxisbeispielen arbeiten. Eigene Zahlen dürfen aber auch gerne mitgebracht werden.

Eine Teilnahme am Workshop "Einkommen, Budget & finanzielle Selbstständigkeit" ist wünschenswert, aber keine Voraussetzung.

5331 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Sa., 07.11.2026, 10.00 - 13.00 Uhr
20,- EUR, ohne Ermäßigung
Manuela Lutterbeck

5336 Westerkappeln, VHS-Haus
Sa., 28.11.2026, 10.00 - 13.00 Uhr
20,- EUR, ohne Ermäßigung
Manuela Lutterbeck

Babysitterkurs Workshop für Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 13 und 25 Jahren

Du magst Kinder und möchtest dir mit Babysitten etwas Geld dazuverdienen? Kinder zu betreuen bedeutet mehr als nur Aufpassen. Babysitten heißt Verantwortung übernehmen. In unserem Babysitterkurs vermitteln wir dir das nötige Wissen und die Sicherheit, um Babys und Kinder einfühlsam und altersgerecht zu begleiten.

Im Kurs werden:

- Fragen zur Erziehung und Entwicklung des Kindes beantwortet
- Hinweise zum Umgang mit kleineren Verletzungen gegeben
- altersgerechte Spiele und Spielzeuge vorgestellt und ausprobiert
- Bastelvorschläge erprobt und weiterentwickelt
- rechtliche Fragen zur Aufsichtspflicht erläutert

Die Gebühr für die Babysitter-Teilnahmebescheinigung ist in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: Getränk, Mittagsimbiss

5341 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Der Kurs besteht aus 1 Terminen:
Sa., 07.11.2026, 10.00 - 17.00 Uhr
50,- EUR, ohne Ermäßigung
inkl. Teilnahmebescheinigung
Nicola Sparenberg



Eltern-Talk am Abend



In unserem Online-Format erhalten Sie frische Impulse, praxisnahe Tipps und aktuelle Erkenntnisse rund um Fragen der Erziehung und der Begleitung Ihres Kindes. Die Themen und altersspezifischen Fragestellungen variieren von Semester zu Semester - so finden Sie stets passende Anregungen für Ihr aktuelles Familienleben. Nehmen Sie gerne stressfrei und unkompliziert am Laptop oder Tablet von zu Hause aus teil.

Der Eltern-Talk am Abend wird in Kooperation mit der VHS Ibbenbüren und dem ‚Kooperationsverbund der Familienzentren im VHS-Zweckverband Lengerich‘ angeboten.



ADHSstark:

ADHS bei Schulkindern verstehen und begleiten

Eltern-Talk am Abend

ADHS stellt viele Familien im Schulalltag vor große Herausforderungen. In diesem Vortrag erhalten Eltern sowie Bezugspersonen von Kindern mit (Verdacht auf) ADHS einen verständlichen Überblick darüber, was ADHS ausmacht. Wir beleuchten sowohl die Stärken, wie aber auch die Konsequenzen, wenn ADHS nicht ernst genommen wird. Der Schwerpunkt liegt auf konkreten pädagogischen Unterstützungsmaßnahmen.

Der Kurs kann helfen, den oft herausfordernden Alltag zu entlasten. Sie lernen, die individuellen Stärken und Ressourcen Ihres Kindes wie Kreativität und Empathie wahrzunehmen. Durch praxisnahe Tipps, beispielsweise zur Bewältigung der Hausaufgabensituation oder zum Umgang mit Medien, gewinnen Sie Sicherheit Ihrer Erziehungskompetenz und erfahren, wie Sie proaktiv statt reaktiv handeln können.

Dieser Kurs richtet sich primär an Eltern und Bezugspersonen von Kindern mit (Verdacht auf) ADHS, die nach pädagogischen und persönlichen Perspektiven suchen. Besondere Voraussetzungen gibt es nicht; die Inhalte werden anschaulich vermittelt. Persönliche Fragen können gerne eingebracht werden.

5401 ZOOM Meeting (Online-Raum)

Di., 29.09.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

10,- EUR, ohne Ermäßigung

Teresa Bergert Lipperheide



"So lernt es sich leichter" -

Vortrag für Eltern

Wie kann ich als Elternteil mein Kind in der Schule optimal begleiten? Wie kann ich meinen Kindern eine gute Unterstützung geben, so dass sie Lust haben etwas zu lernen und es leichter für sie wird? Diesen Fragen widmet sich der Vortrag. Lernpsychologische Grundsätze werden anschaulich erklärt und Tipps für die richtige Hilfestellung beim Lernen gegeben. So lernt es sich gleich leichter.

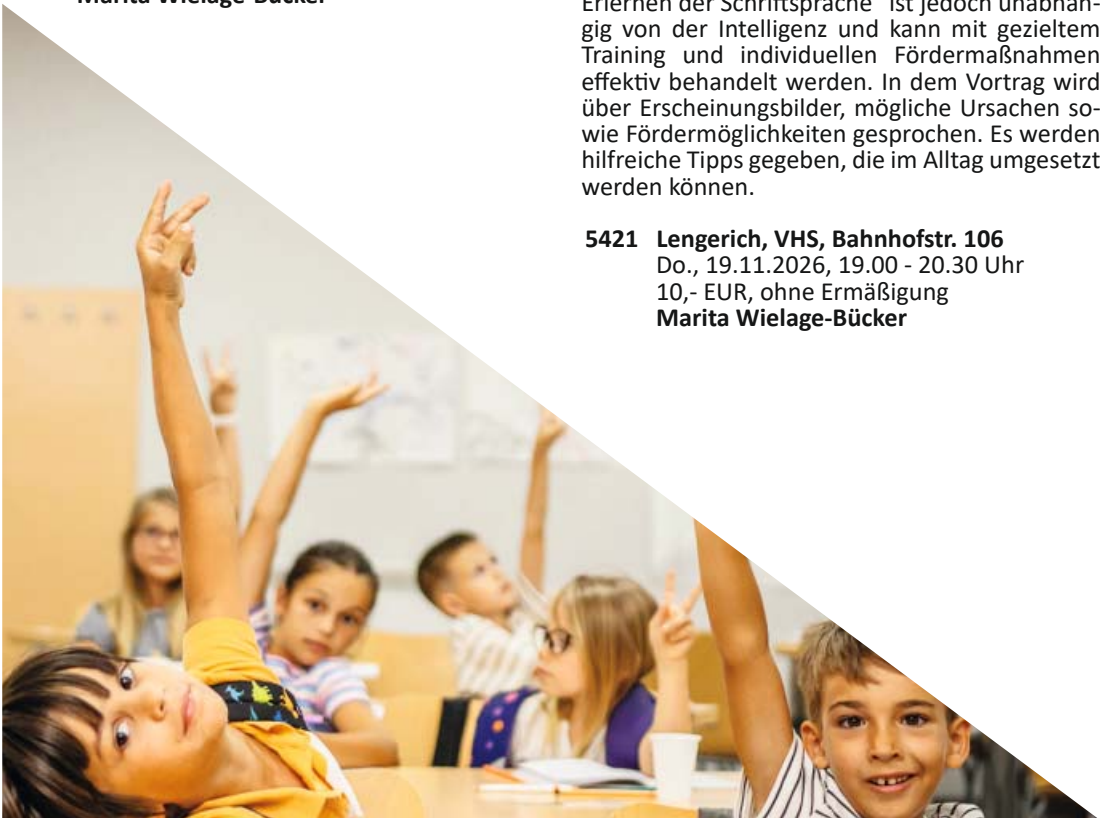
5411 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
 Mi., 16.09.2026, 19.00 - 20.30 Uhr
 10,- EUR, ohne Ermäßigung
Marita Wielage-Bücker

LRS -

Wie komme ich in der Schule leichter klar? Elternvortrag

„Deutsch ist blöd“: Wenn Eltern diesen Satz oft hören, sollten sie hellhörig werden. Nur eine kurze Lustlosigkeit oder steckt mehr dahinter? Von einer Lese- und Rechtschreibstörung betroffene Kinder verwechseln Buchstaben, lassen ganze Wörter aus oder fügen neue Wortteile hinzu, sie verdrehen oder verschlucken Silben, lesen langsam und stockend - kurz: Sie haben deutlich erkennbare Schwierigkeiten beim Lesen und/oder Schreiben. Da sie sich auf fast alle Schulfächer auswirken, befinden sich betroffene Kinder häufig in einem Teufelskreis. Diese „Störung im Erlernen der Schriftsprache“ ist jedoch unabhängig von der Intelligenz und kann mit gezieltem Training und individuellen Fördermaßnahmen effektiv behandelt werden. In dem Vortrag wird über Erscheinungsbilder, mögliche Ursachen sowie Fördermöglichkeiten gesprochen. Es werden hilfreiche Tipps gegeben, die im Alltag umgesetzt werden können.

5421 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
 Do., 19.11.2026, 19.00 - 20.30 Uhr
 10,- EUR, ohne Ermäßigung
Marita Wielage-Bücker



Hinweis:

Bitte beachten Sie, dass die nachfolgenden Angebote in Kooperation mit verschiedenen Familienzentren/Kindertagesstätten durchgeführt werden.

Anmeldungen für diese Angebote sind nicht an die VHS, sondern immer an das jeweilige Familienzentrum zu richten!

Dort erhalten Sie auch Informationen zur möglicherweise anfallenden Kursgebühr. Anfragen, inwiefern die Angebote für externe Teilnehmende geöffnet sind, richten Sie bitte ebenfalls an die Familienzentren/Kindertageseinrichtungen.

AWO Kita Am Brandteich

Am Brandteich 3, 49525 Lengerich
Tel. 05481/6492



**Wir bauen ein Insektenhotel -
für (Groß-)Eltern mit Kindern ab 3 Jahren
in Kooperation mit der ANTL e.V.**

Bringt bitte Hammer, Zange und Spaß mit.
Die Materialkosten betragen 7,50 EUR pro Insektenhotel und werden von dem Dozenten vor Ort eingesammelt.

5501A Di., 06.10.2026, 14.00 - 16.30 Uhr
Alexander Müller



"Heranführung an die Erste Hilfe für Kinder"
Angebot für Vorschulkinder

5501B Gruppe 1:
Di., 01.12.2026, 14.00 - 16.00 Uhr
DRK Kreisverband Tecklenburger Land

5501C Gruppe 2
Mi., 02.12.2026, 14.00 - 16.00 Uhr
DRK Kreisverband Tecklenburger Land



AWO Kindervilla

Rahestr. 24, 49525 Lengerich
Tel. 05481/98767



Elternabend Medienwelten
Wie gehe ich mit meinem Kind um?

5511A Mi., 16.09.2026, 18.00 - 20.00 Uhr
Christian Althoff

"Heranführung an die Erste Hilfe für Kinder"

5511C Mi., 04.11.2026, 10.00 - 12.00 Uhr
DRK Kreisverband Tecklenburger Land

AWO Kita Münsterstraße

Münsterstr. 100, 49525 Lengerich
Tel. 05481/9452304



Waldrallye
für 3- bis 6-jährige Kinder mit ihren Eltern

5521 Sa., 10.10.2026, 10.00 - 12.00 Uhr
Marilena Bekierz

Kindertagesstätte Familienzentrum St. Margareta

Margarethenstr. 15, 49525 Lengerich
Tel. 05481/1762



Drachen bauen - für Großeltern mit Kindern ab 4 Jahren

Die Materialkosten betragen ca. 8,- EUR und werden von der Dozentin vor Ort eingesammelt. Jedes Kind muss von einer erwachsenen Person begleitet werden.

5531A Fr., 25.09.2026, 15.00 - 17.30 Uhr
Manuela Riedel-Konermann

(Groß-)Elternabend: Umgang mit starken Gefühlen



5531B Mo., 12.10.2026, 17.00 - 19.15 Uhr
Jutta Stockmann

Ringen, Raufen, Kräfteressen Angebot für Kinder ab 5 Jahren

5531C Di., 13.10.2026, 15.00 - 16.00 Uhr
Manuela Riedel-Konermann

Evang. Familienzentrum Hohne

Brahmsstr. 1, 49525 Lengerich
Tel. 05481/6114



"Heranführung an die Erste Hilfe für Kinder" Angebot für Kinder ab 5 Jahren

5551A Mo., 21.09.2026, 10.00 - 12.00 Uhr
DRK Kreisverband Tecklenburger Land

Leinenbeutel kreativ gestalten Angebot für Kinder ab 4 Jahren

5551B Mo., 28.09.2026, 14.00 - 16.30 Uhr
Gülsen Tazegül

Ringen, Raufen, Kräfteressen Angebot für Kinder ab 5 Jahren

5551C Mo., 12.10.2026, 14.30 - 15.30 Uhr
Manuela Riedel-Konermann

Kindertanzen für Familien mit Kindern zwischen 1,5 und 3 Jahren

5551D Mi., 14.10.2026, 14.30 - 15.30 Uhr
Manuela Riedel-Konermann

FZ Kindergarten Widum II
Hölderlinstr. 30, 49525 Lengerich
Tel. 05481/4788



Elternabend: Umgang mit starken Gefühlen

5541A Mo., 21.09.2026, 17.00 - 19.15 Uhr
Jutta Stockmann

Elternabend: Geschwisterrollen

5541B Mi., 07.10.2026, 17.00 - 19.15 Uhr
Jutta Stockmann

Kita Weltenbummler

Leharstr. 9, 49525 Lengerich
05971/91448268



Adventskränze basteln für Erwachsene

Die Materialkosten betragen mindestens 12,- EUR, je nach Verbrauch und Kranzgröße, und werden vor Ort von der Dozentin eingesammelt.

5561 Do., 19.11.2026, 18.00 - 22.00 Uhr
Susanne Schnieders

Familienzentrum Brochterbeck
Moorstr. 13, 49545 Tecklenburg
Tel. 05455/321



Waldrallye für Grundschulkinder (3./4. Klasse)

5562A Fr., 18.09.2026, 15.00 - 17.00 Uhr
Marilena Bekierz



Waldrallye
Angebot für 3- bis 6-jährige Kinder
mit ihren (Groß-)Eltern

5562B So., 20.09.2026, 10.00 - 12.00 Uhr
Marilena Bekierz

Acrylmalerei Kreativworkshop für Kinder ab 5 Jahren

5562C Fr., 09.10.2026, 14.30 - 17.00 Uhr
Gülşen Tazegül



Koch AG -
3-tägiges Kursangebot für Grundschulkinder
in den Herbstferien
Die Lebensmittelpauschale beträgt 12,50 EUR pro Kind.

5562D Der Kurs besteht aus 3 Terminen:
Mo., 19.10.2026, 15.30 - 17.30 Uhr
Di., 20.10.2026, 15.30 - 17.30 Uhr
Mi., 21.10.2026, 15.30 - 17.30 Uhr
Lisa Althoff

Adventskränze basteln -
(Groß-)Eltern mit Kindern ab 4 Jahren
Die Materialkosten betragen mindestens 12,- EUR, je nach Verbrauch und Kranzgröße, und werden vor Ort von der Dozentin eingesammelt.

5562E Mi., 18.11.2026, 13.30 - 16.30 Uhr
Susanne Schnieders



Adventskränze basteln -
Angebot für Erwachsene
Die Materialkosten betragen mindestens 12,- EUR, je nach Verbrauch und Kranzgröße, und werden vor Ort von der Dozentin eingesammelt.

5562F Mi., 18.11.2026, 18.00 - 22.00 Uhr
Susanne Schnieders

Trommelworkshop für Kinder ab 4 Jahren

5562G Der Kurs besteht aus 2 Terminen:
Mi., 02.12.2026, 15.00 - 16.00 Uhr
Mi., 09.12.2026, 15.00 - 16.00 Uhr
Manuela Riedel-Konermann



Evang. Familienzentrum Ladbergen
Lenhartzweg 4, 49549 Ladbergen
Tel. 05485/1541



**Nistkästen bauen -
Eltern mit Kindern zwischen 3 und 6 Jahren**
Die Materialkosten betragen 12,- EUR und werden vor Ort von der Kursleitung eingesammelt.

5563A Sa., 10.10.2026, 10.00 - 11.30 Uhr
Wolfgang Marzinek

**Leinenbeutel kreativ gestalten -
passend zu Halloween für Kinder ab 4 Jahren**

5563B Mo., 12.10.2026, 14.00 - 16.30 Uhr
Gülsen Tazegül

**Weihnatskugeln gestalten
Angebot für Kinder ab 5 Jahren**

5563C Mo., 07.12.2026, 14.00 - 16.30 Uhr
Gülsen Tazegül



Familienzentrum Lienen
Merschweg 21, 49536 Lienen
Tel. 05483/222



**Babysitterkurs
Kurs für Jugendliche und junge Erwachsene
zwischen 13 und 25 Jahren**
inkl. Babysitter-Teilnahmebescheinigung.

5564A Sa., 12.09.2026,
10.00 - 17.00 Uhr
Nicola Sparenberg



Erste Hilfe am Kind für Eltern

5564B Sa., 26.09.2026, 9.00 - 17.00 Uhr
DRK Kreisverband Tecklenburger Land



**Adventskränze basteln -
Eltern mit Kindern ab 4 Jahren**
Die Materialkosten betragen mindestens 12,- EUR, je nach Verbrauch und Kranzgröße, und werden vor Ort von der Dozentin eingesammelt.

5564D Do., 19.11.2026, 13.30 - 16.30 Uhr
Susanne Schnieders

Evang. FZ Kattenvenne
Lindenallee 5, 49536 Lienen
Tel. 05484/210



**Wer spielt, gewinnt immer
Gesellschaftsspiele für die Familie -
mit Freude, ohne Frust für (Groß-)Eltern und
weitere Interessierte**

5574C Do., 24.09.2026, 17.00 - 20.00 Uhr
Sebastian Driemer

**Ringern, Raufen, Kräfternennen
Angebot für Kinder ab 5 Jahren**

5574D Der Kurs besteht aus 2 Terminen:
Fr., 30.10.2026, 14.00 - 15.00 Uhr
Fr., 06.11.2026, 14.00 - 15.00 Uhr
Manuela Riedel-Konermann

AWO-Kita und Familienzentrum

Bachstr. 2, 49504 Lotte
Tel. 05404/917686



Waldrallye

Angebot für Eltern mit 3- bis 6-jährige Kindern

5575A So., 11.10.2026, 10.00 - 12.00 Uhr
Marilena Bekierz

Kochen mit Kindern -

Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

12,50 EUR Lebensmittelumlage pro Eltern-Kind-Tandem sowie 6 EUR je weiteres Geschwisterkind werden vor Ort von der Dozentin eingesammelt.

5575B Fr., 06.11.2026, 15.00 - 17.30 Uhr
Lisa Althoff

Tanzen für Kinder ab 4 Jahren

5575C Di., 08.12.2026, 15.00 - 16.00 Uhr
Manuela Riedel-Konermann

Lotte, CJD FZ Lotte

Kita Zauberwald
Käte-Strobel-Str. 2, 49504 Lotte
Tel. 05404-9598365



Wer spielt, gewinnt immer
Gesellschaftsspiele für die Familie -
mit Freude, ohne Frust für (Groß-)Eltern
und weitere Interessierte

5585A Mi., 30.09.2026, 17.00 - 20.00 Uhr
Sebastian Driemer

"Heranführung an die Erste Hilfe für Kinder"

Angebot für Grundschulkinder

5585B Di., 03.11.2026, 8.00 - 10.00 Uhr
DRK Kreisverband Tecklenburger Land

Erste Hilfe Fresh up für (Groß-)Eltern
(Schwerpunkt Erste Hilfe am Kind)

5585C Di., 10.11.2026, 16.30 - 18.30 Uhr
DRK Kreisverband Tecklenburger Land

RegenbogenKita &
Familienzentrum Lotte Büren
Piesberger Weg 1, 49504 Lotte
Tel. 0541/122260



Waldrallye

3- bis 6-jährige Kinder mit ihren Eltern

5595A So., 06.09.2026, 10.00 - 12.00 Uhr
Marilena Bekierz



Nistkästen bauen -
für (Groß-)Väter mit Kindern
zwischen 3 und 6 Jahren

Die Materialkosten betragen 12,- EUR und werden vor Ort von der Kursleitung eingesammelt.

5595B Fr., 18.09.2026, 14.30 - 16.00 Uhr
Wolfgang Marzinek

Tanzen für Kinder ab 4 Jahren

5595C Mi., 23.09.2026, 15.00 - 16.00 Uhr
Manuela Riedel-Konermann



Drachen bauen - Großeltern mit Kindern ab 4 Jahren

Die Materialkosten betragen ca. 8,- EUR und werden von der Dozentin vor Ort eingesammelt. Jedes Kind muss von einer erwachsenen Person begleitet werden.

5595D Fr., 02.10.2026, 15.00 - 17.30 Uhr
Manuela Riedel-Konermann

Wut bei Kindern - Elternnachmittag

5595E Mo., 09.11.2026, 15.00 - 17.15 Uhr
Jutta Stockmann

Adventskränze basteln - (Groß-)Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

Die Materialkosten betragen mindestens 12,- EUR, je nach Verbrauch und Kranzgröße, und werden vor Ort von der Dozentin eingesammelt.

5595F Di., 17.11.2026, 14.00 - 17.00 Uhr
Susanne Schnieders

Ernährungsvortrag „Frisch, bunt und ausgewogen: So essen Kinder gerne mit am Tisch“

5595G Do., 19.11.2026, 18.00 - 19.00 Uhr
Alexandra Richter

AWO Familienzentrum Lotte-Halen

Zum tiefen Reck 2a
49504 Lotte-Halen
Tel. 05404/6715



Erste Hilfe am Kind für Eltern

5605A Sa., 12.09.2026, 9.00 - 17.00 Uhr
DRK Kreisverband Tecklenburger Land

Seifenwerkstatt - Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

Anfallende Materialkosten werden von der Dozentin vor Ort eingesammelt.

5605B Fr., 09.10.2026, 14.30 - 17.30 Uhr
Susanne Schnieders



Trommelworkshop für Kinder ab 4 Jahren

5605C Der Kurs besteht aus 2 Terminen:
Fr., 04.12.2026, 15.00 - 16.00 Uhr
Fr., 11.12.2026, 15.00 - 16.00 Uhr
Manuela Riedel-Konermann



Deutsch und Integration

Deutsch als Zweitsprache (DaZ)

Der Fachbereich Deutsch als Zweitsprache (DaZ) hat in den letzten Jahren deutlich an Bedeutung gewonnen, insbesondere in einer zunehmend globalisierten Welt, in der Menschen aus unterschiedlichen Kulturkreisen zusammenkommen. Das Erlernen der deutschen Sprache ist für viele Zuwanderer und geflüchtete Personen essenziell, um sich erfolgreich in die Gesellschaft zu integrieren und berufliche Perspektiven zu entwickeln.

Ziel des DaZ-Unterrichts ist es, den Lernenden nicht nur die sprachlichen Kompetenzen zu vermitteln, sondern auch ein Verständnis für die kulturellen Rahmenbedingungen und sozialen Gepflogenheiten in Deutschland zu fördern. Dabei stehen unterschiedliche Lehrmethoden und -ansätze zur Verfügung, die sich an den individuellen Bedürfnissen der Lernenden orientieren.

Ca. 170 Personen mit mehr als 30 Nationalitäten besuchen gegenwärtig unsere Kurse. Der DaZ-Unterricht eröffnet ihnen nicht nur Wege zur Kommunikation, sondern auch zur aktiven Teilnahme am gesellschaftlichen Leben und zur Entfaltung persönlicher Potenziale. Durch die Verbindung von Sprach- und Integrationsförderung leistet der Fachbereich einen wichtigen Beitrag zur Chancengleichheit und sozialen Teilhabe.

Darüber hinaus haben über 100 externe Teilnehmende bei uns Sprachprüfungen abgelegt, um den erforderlichen Sprachnachweis für ausländerrechtliche Verfahren zu erhalten. Zudem absolvierten fast 150 Personen den Einbürgerungstest, der ein wichtiger Baustein auf dem Weg zur Erlangung der deutschen Staatsangehörigkeit ist.





Deutsch als Zweitsprache

Die VHS Lengerich ist vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge als Träger von Integrationskursen anerkannt.

Ziel der Integrationskurse ist die Förderung der Integration von Zugewanderten. Gute Sprachkenntnisse steigern die Chancen zur Integration in den Arbeitsmarkt und sind die Grundlage für eine erfolgreiche Bildungskarriere. Die Kurse streben daher Sprachkenntnisse an, wie sie mit dem Niveau B1 auf der Skala des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für "Sprachen" beschrieben sind.

Auskunft über die von der VHS Lengerich durchgeführten Deutsch- und Integrationskurse erteilt Frau Diana Tyutina, Tel. 05481/938815.

Bitte erfragen Sie, wann der nächste Einstufungstest in der VHS Lengerich durchgeführt wird. Dieser Test ist für alle Interessenten der Deutschkurse vorgesehen, um das Sprachniveau nach GER abzuklären. Der Test kostet 30,- EUR.

Frau Diana Tyutina führt immer

**dienstags von 14.00-16.00 Uhr
im VHS-Haus, Bahnhofstr. 106, Lengerich**

eine kostenlose Sprachenberatung durch.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



Diana Tyutina

Im Rahmen eines Filmprojektes entstand in mehreren Sprachen der nachfolgende Film, der den Weg zum Integrationskurs aufzeigt.



Über den QR-Code gelangen Sie zum Film in der jeweiligen Sprache.



Deutsch



Russisch



Französisch



Ukrainisch

Für bestimmte ausländerrechtliche Titel benötigt man Sprachkenntnisse auf dem Niveau A1 oder B1. Im Einzelnen sind folgende Sprachkenntnisse erforderlich:

- | | |
|--|----|
| • Niederlassungserlaubnis | B1 |
| • Niederlassungserlaubnis, wenn die erste Aufenthaltserlaubnis vor 2005 erteilt wurde - nur mündlich - | A1 |
| • Aufenthaltserlaubnis zur Anerkennung ausländischer Berufsqualifikationen | A2 |
| • Daueraufenthaltserlaubnis EG | B1 |
| • Aufenthaltserlaubnis zum Ehegatten-Nachzug | A1 |
| • Eigenständiges unbefristetes Aufenthaltsrecht eines volljährigen Kindes | B1 |
| • Einbürgerung | B1 |



Integrationskurse



Auf der Grundlage des Zuwanderungsgesetzes bietet die VHS im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) Integrationskurse für Zugewanderte an.

Unsere Integrationskurse haben einen Umfang von 20 bis 25 Unterrichtsstunden (Ustd.) pro Woche.

Der allgemeine Integrationskurs umfasst sechs Sprachmodule mit insgesamt 600 Unterrichtsstunden und ein Modul Orientierungskurs mit 100 Unterrichtsstunden.

Integrationskurse mit Alphabetisierung bestehen aus neun Modulen Sprachkurs (jeweils 100 Unterrichtsstunden) sowie einem Modul Orientierungskurs mit ebenfalls 100 Unterrichtsstunden. Es besteht die Möglichkeit, eine Förderung für bis zu drei zusätzliche Modulen zu erhalten.

Integrationskurse für gering Literalisierte umfassen in der Regel neun Module Sprachunterricht und ein Modul Orientierungskurs. Auch hier kann eine Erweiterung um weitere 300 Unterrichtsstunden beantragt werden.

Die Kosten pro Kursmodul betragen für Teilnehmende 229,- EUR. Zugelassene Teilnehmende, die Sozialleistungen beziehen (SGB II, SGB III, SGB XII, Leistungen nach Asylbewerberleistungsgesetz, Wohngeld oder Kinderzuschlag), können auf Antrag von den Kosten befreit werden.

Ein Quereinstieg in die Kurse ist je nach Vorkenntnissen möglich.

Aufbau der Integrationskurse

Basisstufe 1
- 100 Unterrichtsstunden

frühes Niveau A1

Basisstufe 2
- 100 Unterrichtsstunden

Niveau A1

Basisstufe 3
- 100 Unterrichtsstunden

frühes Niveau A2

Aufbaustufe 1
- 100 Unterrichtsstunden

Niveau A2

Aufbaustufe 2
- 100 Unterrichtsstunden

frühes Niveau B1

Aufbaustufe 3
- 100 Unterrichtsstunden

Niveau B1

Deutsch-Test für Zuwanderer A2 - B1

Orientierungskurs
- 100 Unterrichtsstunden

Test: „Leben in Deutschland“



Deutsch als Zweitsprache – Kurse für Einsteigende

Wenn Sie hier leben und noch kein oder nur wenig Deutsch sprechen, wenden Sie sich bitte an die VHS Lengerich. In unseren Deutschkursen für Einsteigende vermitteln Ihnen qualifizierte Kursleitende:

- wichtige Redewendungen für typische Alltagssituationen (z.B. Familie, Einkauf, Wohnung, Haushalt, Arbeit, Arztbesuch, Freizeit usw.),
- grundlegende grammatikalische Strukturen und
- Informationen über die deutsche Kultur, damit Sie sich in Ihrer neuen Umgebung bald weniger fremd fühlen.

Wir helfen Ihnen gerne und beraten Sie, wenn Sie zu uns kommen (Bahnhofstraße 106 in Lengerich) oder uns anrufen unter Tel. 05481 93880.

German as a Foreign Language - Basic Course

Please contact the VHS Lengerich for a German Basic Course if you live here and you haven't learned German so far, or if you have only little knowledge of the German language. In the German Basic Courses, specially trained teachers will:

- teach you the most important phrases you will need in everyday situations (e.g. family life, shopping, home, working, housework, medical care, free time, etc.),
- explain the basics of German grammar and
- provide information about German culture and customs so that you will gradually feel more at home in Germany.

Please don't hesitate to come and find us in Lengerich, Bahnhofstraße 106, or call 05481 93880. We will be pleased to advise you on choosing the German course that will suit you best.

Almanca Yabancı Dil Başlangıç Kursları

Burada yaşıyor ve henüz hiç Almanca bilmiyor veya çok az Almanca konuşuyorsanız lütfen VHS Lengerich'e başvurunuz.

Yeni öğrenenler için Almanca Kurslarımızda tecrübeli öğretmenler size:

- günlük yaşamda (örneğin aile hakkında, evde, alışverişte, ev idaresinde, iş hayatında, doktor ziyaretinde ve boş zamanlarda) çok kullanılan önemli konuşma deyimlerini,
- ana dilbilgisi kurallarını öğretecekler ve
- yeni vatanınızda ileride fazla yabancılık çekmemeniz için Alman kültürü hakkında bilgiler vereceklerdir.

Bize gelirsiniz (Lengerich'te, Bahnhofstraße 106) veya telefon ederseniz (Tel. 05481 93880) size severek yardımcı olur ve sizi aydınlatırız

Немецкий как иностранный язык – курсы для начинающих

Если Вы здесь живёте и ещё не владеете или не достаточно владеете немецким языком, то обратитесь, пожалуйста, в народный университет (VHS) г. Ленгерих. В предлагаемых курсах немецкого языка для начинающих опытные преподаватели научат Вас:

- ⇒ применять важные выражения в типичных повседневных ситуациях (напр. семья, покупки, квартира, дом, работа, визит к врачу, свободное время и т.д.)
- ⇒ применять основополагающие грамматические структуры, а так же
- ⇒ Вы получите информацию о немецкой культуре с тем, чтобы почувствовать себя менее чуждо на Вашей новой родине.

Мы охотно Вам поможем и проконсультируем Вас, если Вы к нам придёте (Bahnhofstraße 106, Lengerich) или позвоните нам по телефону: 05481/9388-0.



telc-Prüfungen

Die Volkshochschule Lengerich/Westf. ist Lizenzpartner von telc gGmbH und bietet telc-Sprachprüfungen auf den Niveaustufen A1, A2, B1 und B2 an. Die Sprachprüfungen orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Diesen finden Sie auf den folgenden Seiten..

Prüfung Start Deutsch A1 - telc

8011 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Sa., 10.10.2026, 09:00-13:00 Uhr (1x)
100,- EUR, ohne Ermäßigung
Anmeldeschluss: 08.09.2026
Diana Tyutina

Weitere Informationen zur
Prüfungsvorbereitung sowie
zum A1- Modelltest



Prüfung „Start Deutsch A2“ - telc

8031 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Sa., 10.10.2026, 09:00-13:00 Uhr (1x)
100,- EUR, ohne Ermäßigung
Anmeldeschluss: 08.09.2026
Diana Tyutina

Weitere Informationen zur
Prüfungsvorbereitung sowie
zum A2- Modelltest



Prüfung Deutsch „Zertifikat B1“ - telc

8051 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Sa., 10.10.2026, 09:00-13:00 Uhr (1x)
150,- EUR, ohne Ermäßigung
Anmeldeschluss: 08.09.2026
Diana Tyutina

Weitere Informationen zur
Prüfungsvorbereitung sowie
zum B1- Modelltest



Prüfung Deutsch „Zertifikat B2“ - telc

8071 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Sa., 10.10.2026, 09:00-13:00 Uhr (1x)
150,- EUR, ohne Ermäßigung
Anmeldeschluss: 08.09.2026
Diana Tyutina

Weitere Informationen zur
Prüfungsvorbereitung sowie
zum B2- Modelltest





Eine Anmeldung zu den telc-Prüfungen ist ausschließlich persönlich während unserer Sprechstunde möglich.

Die Prüfungsgebühr ist bei der Anmeldung sofort fällig und in bar oder per Giro Card zu entrichten.

Bei Absage, Nichtantritt oder Abbruch der Prüfung nach Ablauf der gesetzlichen Widerrufsfrist erfolgt keine Erstattung der Prüfungsgebühr. Eine (anteilige) Erstattung der Prüfungsgebühr ohne bereits verauslagte Kosten kommt nur in Betracht, wenn Sie durch ärztliches Attest nachweisen, dass Sie aus gesundheitlichen Gründen nicht in der Lage sind, an der Prüfung teilzunehmen.

Hinweis

Pilateskurs für Frauen
mit geringen Deutschkennt-
nissen: Kursnummer
4771 ab 09. September



Einbürgerungstest

8111 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Do., 24.09.2026, 18:00-19:00 Uhr (1x)
25,- EUR, ohne Ermäßigung
Anmeldeschluss: 21.08.2026
Marcin Szyszko

8111 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Do., 26.11.2026, 18:00-19:00 Uhr (1x)
25,- EUR, ohne Ermäßigung
Anmeldeschluss: 23.10.2026
Marcin Szyszko

Die Anmeldung zum Einbürgerungstest erfolgt ausschließlich über zwei Formulare.

Diese finden Sie auf unserer Homepage: www.vhs-lengerich.de unter der Rubrik „Deutsch und Integration“ oder indem Sie den QR-Code scannen.



Eine Anmeldung zur Prüfung muss mindestens vier Wochen vor dem Prüfungstermin erfolgen. Wichtig: Die Formulare müssen am Computer ausgefüllt werden, handschriftliche Eintragungen (Unterschrift ausgenommen) werden nicht mehr akzeptiert.

**Prüfungsvorbereitung zum
Einbürgerungstest im
Online-Testcenter**





Sprachen

Sprachen lernen an der VHS

Die VHS Lengerich bringt Sie zur Sprache! Je näher die Welt zusammenrückt, desto wichtiger werden Sprachkenntnisse. Fremdsprachenkenntnisse erleichtern nicht nur den Zugang zu fremden Ländern und Kulturen, sie gehören auch zu den erforderlichen Qualifikationen bei der Stellensuche. Die folgenden Seiten geben Ihnen einen Überblick über unser Sprachangebot. Ob Englisch oder Italienisch, ob Freizeitkurs oder berufliches Interesse - bei uns finden Sie einen Kurs, der Ihren Zielsetzungen entspricht. Alle Kurse orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (vgl. folgende Seite).

Wir beraten Sie gern bei der Wahl Ihres Kurses. Teilnehmende, die eine Bescheinigung für einen absolvierten Sprachkurs benötigen, können diese bei der VHS-Geschäftsstelle, Bahnhofstr. 106, in 49525 Lengerich, Tel. 05481/93880 beantragen und gegen eine Gebühr von 3,- EUR abholen.



Kleingruppen-Regelung für Sprachkurse

Falls Ihr Kurs nicht die erforderliche Mindestteilnehmendenzahl erreicht, kann der Kurs mit Einverständnis der Teilnehmenden durchgeführt werden, wenn eine entsprechende Zuzahlung geleistet wird.

Spätestens am 2. Kurstermin treffen wir mit Ihnen die Entscheidung über die Fortsetzung des Kurses. Einzelheiten nennen wir Ihnen beim ersten Treffen.

Sprachenberatung

- Sie möchten eine Fremdsprache erlernen oder diese gezielt wieder auffrischen?
- Bei der Vielfalt des Angebotes fällt es Ihnen schwer, einen passenden Kurs zu finden?

Dann kommen Sie zu unserer individuellen Sprachenberatung, die Sie kostenlos in Anspruch nehmen können!

Bei einem ausführlichen Beratungsgespräch holen wir Sie dort ab, wo Sie wirklich stehen und vermitteln Ihnen so den auf Sie zugeschnittenen Fremdsprachenkurs.

Auf Wunsch kann auch ein Einstufungstest durchgeführt werden.

Für eine erste Selbsteinschätzung empfehlen wir Ihnen unseren Online-Einstufungstest im Internet unter: www.vhs-lengerich.de

Sie können auch einfach diesen QR-Code mit der Kamera Ihres Smartphones einscannen und gelangen direkt auf die Seite.



Fremdsprachenberatung zu Semesterbeginn:

Lengerich, VHS-Haus, Bahnhofstr. 106
Do., 15.01.2026, 17.00-20.00 Uhr



Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen

Die Länder Europas haben mit dem sogenannten Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen europaweit gültige Kriterien zur Einstufung und Beurteilung der vier Sprachfertigkeiten Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben definiert. Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen unterscheidet sechs Stufen, die in vielen Ländern Europas zunehmend sowohl in Unternehmen und Behörden als auch in Schulen und Weiterbildungseinrichtungen zur Beschreibung von Sprachkenntnissen herangezogen werden.

Stufe A1

Am Ende dieser Stufe können Sie:

- Hören: einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
- Sprechen: sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
- Lesen: einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten
- Schreiben: Formulare, z.B. im Hotel, ausfüllen

Stufe A2

Am Ende dieser Stufe können Sie:

- Hören: einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche in kurzen Mitteilungen verstehen
- Sprechen: kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
- Lesen: kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen oder Speisekarten verstehen
- Schreiben: kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

Stufe B1

Am Ende dieser Stufe können Sie:

- Hören: das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird
- Sprechen: in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben
- Lesen: Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
- Schreiben: persönliche Briefe schreiben

Stufe B2

Am Ende dieser Stufe können Sie:

- Hören: im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
- Sprechen: sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten
- Lesen: Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
- Schreiben: detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte schreiben

Stufe C1

Am Ende dieser Stufe können Sie:

- Hören: Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen
- Sprechen: sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken
- Lesen: komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
- Schreiben: sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

Stufe C2

Am Ende dieser Stufe können Sie:

- Hören: ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen
- Sprechen: sich mühelos an allen Gesprächen sicher und angemessen beteiligen
- Lesen: jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen
- Schreiben: anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken



Englisch



Sprachniveau A1

"A New Start"

Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs vermittelt in entspannter Atmosphäre und mit angemessener Progression systematisch erste Grundlagen der englischen Sprache. Das uns begleitende Lehrwerk bietet eine Vielzahl von ansprechenden Übungsmaterialien zur Festigung der mündlichen Kommunikation, so dass die Teilnehmenden schnelle Lernerfolge verzeichnen können.

Es entstehen weitere Kosten für das Lehrbuch "Easy English 1.1" vom Cornelsen Verlag, das Sie bitte erst anschaffen, wenn feststeht, dass der Kurs durchgeführt wird.

Die Teilnahme an diesem Kurs setzt keine oder nur geringe Vorkenntnisse der englischen Sprache voraus.

6111 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Di. ab 08.09.2026, 18.30 - 20.00 Uhr (12x)
126,- EUR, ermäßigt 94,50 EUR
Bernadette Gilhaus



Sprachniveau A2

"Back to English"

Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs vermittelt in entspannter Atmosphäre und mit angemessener Progression vertiefende Einblicke in die Grundlagen der englischen Sprache. Neben Wortschatz- und Grammatikarbeit erhalten die Teilnehmenden interessante Einblicke in Aspekte des britischen Lebens.



Es entstehen weitere Kosten für das Lehrbuch "Easy English 2.1" vom Cornelsen Verlag, das Sie bitte erst anschaffen, wenn feststeht, dass der Kurs durchgeführt wird.

Die Teilnahme an diesem Kurs setzt Vorkenntnisse der englischen Sprache auf dem Niveau A2 voraus.

6121 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Mo. ab 07.09.2026, 19.30 - 21.00 Uhr (12x)
126,- EUR, ermäßigt 94,50 EUR
Bernadette Gilhaus

Kleingruppen-Regelung für Sprachkurse

Falls Ihr Kurs nicht die erforderliche Mindestteilnehmendenzahl erreicht, kann der Kurs mit Einverständnis der Teilnehmenden durchgeführt werden, wenn eine entsprechende Zuzahlung geleistet wird. Spätestens am 2. Kurstermin treffen wir mit Ihnen die Entscheidung über die Fortsetzung des Kurses. Einzelheiten nennen wir Ihnen beim ersten Treffen.



English Refresher

In kleinen Gruppen wird in ungezwungener Atmosphäre die mündliche Kommunikation gefördert, um so Selbstvertrauen beim Sprechen der englischen Sprache zu erhalten. Es werden aktuelle kulturelle Themen besprochen, die Grammatikkenntnisse vertieft und der vorhandene Wortschatz erweitert. Video- und Audiomaterial lockern das Unterrichtsgeschehen auf.

Sprachniveau B1

"Have your say"

Refresher Course - Intermediate

Für diesen Kurs sollten Sie über Sprachkenntnisse auf dem Niveau B1 verfügen.

Lehrbuch "Headway Intermediate 5th Edition", Oxford University Press.

- 6131 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**
 Mo. ab 07.09.2026, 17.45 - 19.15 Uhr (12x)
 126,- EUR, ermäßigt 94,50 EUR
Bernadette Gilhaus

Bitte warten Sie bei Sprachkursen mit der Anschaffung eines Lehrwerks, bis feststeht, dass Ihr Kurs durchgeführt wird.

Sprachniveau B1/B2

English Refresher

Voraussetzung für diesen Kurs sind Sprachkenntnisse auf einem guten B1/B2 Niveau. Es wird mit dem Buch „Headway Upper-Intermediate - 4th Edition von Oxford University Press“, gearbeitet. Bitte warten Sie mit der Anschaffung, bis feststeht, dass Ihr Kurs durchgeführt wird. Weiteres Material wird in Absprache mit den Teilnehmenden von der Dozentin gestellt.

- 6136 Westerkappeln, VHS-Haus**
 Mi. ab 09.09.2026, 17.30 - 19.00 Uhr (12x)
 126,- EUR, ermäßigt 94,50 EUR
Bernadette Gilhaus

Sprachniveau B1

"Der leichte Wiedereinstieg"

Englisch in Muße

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Englischvorkenntnissen auf dem Niveau B1. In lockerer Atmosphäre führen Austausch und Kommunikation in englischer Sprache anhand von ansprechenden Alltagssituationen zu schnellen Lernerfolgen. Solide Grammatikkenntnisse werden dabei ebenfalls vermittelt.

Lehrbuch "Easy Englisch B 1.2", Cornelsen Verlag.

- 6141 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**
 Do. ab 10.09.2026, 16.30 - 18.00 Uhr (12x)
 126,- EUR, ermäßigt 94,50 EUR
Bernadette Gilhaus



Sprachniveau B1/B2

"In Other Words" - Conversation Course

You have been learning English for several years, but only little opportunity to talk about selected topics or to join a discussion. This course gives you the possibility to do both - to revise as well as to extend your knowledge and fluency of English. Für diesen Kurs werden Vorkenntnisse auf einem guten B1/B2 Niveau benötigt. Das Unterrichtsmaterial wird nach Absprache mit den Kursteilnehmenden von der Dozentin gestellt.

- 6146 Westerkappeln, VHS-Haus**
 Mi. ab 09.09.2026, 19.15 - 20.45 Uhr (12x)
 126,- EUR, ermäßigt 94,50 EUR
Bernadette Gilhaus

Bitte bringen Sie zu den Kursen 6131, 6136, 6141 und 4146 ein Wörterbuch, einen Translator oder ein Tablet mit.



Sprachniveau A2/B1

Englisch - Refresh and Talk

Sie verfügen bereits über Grundkenntnisse der englischen Sprache, möchten sich verbessern oder vorhandenes Wissen wieder entdecken und auffrischen? In entspannter Atmosphäre üben Sie Wortschatz, Satzbau, Dialoge und die notwendige Grammatik.

- 6151 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**
Mi. ab 16.09.2026, 10.15 - 11.45 Uhr (10x)
105,- EUR, ermäßigt 79,- EUR
Heike Boddy



Sprachniveau B1

English Seniors Club - in Muße

In diesem Kurs lernen Sie in gemütlicher Runde Englisch für den Urlaub und die Freizeitgestaltung. Essen gehen, Sport, Hobbys, Reisen, aber auch Unterhaltendes aus englischsprachigen Ländern stehen auf dem Programm. Sie trainieren hierbei Vokabeln und Grammatikstrukturen, eingebunden in alltägliche Sprechsituationen. Neben dem Lehrbuch werden auch kurze Geschichten und Lektüren in den Unterricht einfließen. Das Lerntempo bestimmen in diesem Mußekurs die Teilnehmenden selber. Neueinsteigende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Voraussetzung sind Englischkenntnisse der Niveaustufe B1.

- 6156 Westerkappeln, VHS-Haus**
Do. ab 17.09.2026, 9.30 - 11.00 Uhr (10x)
105,- EUR, ermäßigt 79,- EUR
Heike Boddy

Sprachniveau B1/B2

More than Talking

Lassen Sie uns gemeinsam über unterschiedliche Themen, Lese- und Hörtexte, Videos, Reader, Zeitungsartikel sprechen: alles ist möglich und bildet die Grundlage für Gespräche in entspannter Atmosphäre.



- 6161 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**
Mi. ab 16.09.2026, 8.30 - 10.00 Uhr (10x)
105,- EUR, ermäßigt 79,- EUR
Heike Boddy

Kleingruppen-Regelung für Sprachkurse

Falls Ihr Kurs nicht die erforderliche Mindestteilnehmendenzahl erreicht, kann der Kurs mit Einverständnis der Teilnehmenden durchgeführt werden, wenn eine entsprechende Zuzahlung geleistet wird.

Spätestens am 2. Kurstermin treffen wir mit Ihnen die Entscheidung über die Fortsetzung des Kurses. Einzelheiten nennen wir Ihnen beim ersten Treffen.

**NEW**

Sprachniveau A2

Technical English at Work

In diesem Kurs geht es darum, technische Zusammenhänge auf Englisch zu verstehen und selbst erläutern zu können. Praxisnahe Übungen zum Verständnis werden gepaart mit leicht verständlichen Grammatik- und Vokabelerklärungen für eine branchengenaue Kommunikation.

Relevante Bereiche sind: Automotive, Werkstoffe, Elektronik, Maschinenbau, Transport, Energie und Umwelt

6171 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Mo. ab 07.09.2026, 19.30 - 21.00 Uhr (10x)
105,- EUR, ermäßigt 79,- EUR
Astrid Mendyk



Sprachniveau B1/B2

Telephoning in English - B1/B2

Dieser Kurs richtet sich an Berufstätige und Auszubildende in Wirtschaft, Handel und Verwaltung, die in der Lage sein möchten, Telefonate souverän zu führen. Schwerpunkte liegen auf relevanten Themen wie z.B. Bestellungen, Beschwerden, Änderungen, Probleme besprechen und Reisevorbereitungen treffen.

Bitte bringen Sie ein Wörterbuch, einen Translator oder ein Tablet mit

6181 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Der Kurs besteht aus 2 Terminen:
Sa., 24.10.2026, 9.00 - 13.45 Uhr
Der Termin liegt in den Herbstferien.
Sa., 07.11.2026, 15.00 - 17.15 Uhr
46,- EUR, ermäßigt 34,50 EUR
Astrid Mendyk



Sprachniveau B1/C2

English for Presentations

Möchten Sie lernen, wie Sie Ihr Publikum für ein Thema begeistern können und souverän auf Englisch präsentieren? Dann ist dieser Trainings-Kurs genau das Richtige für Sie.

Das Ziel ist es, Ihnen umfassende Präsentationstechniken beizubringen. So sind Sie in der Lage, Daten und Fakten auf Englisch informativ und spannend vorzustellen. Und es wird Ihnen dabei geholfen, Ihr Selbstvertrauen für Präsentationen vor fremdsprachigem Publikum zu stärken.

Die Inhalte im Überblick:

- Vorbereitung und Strukturierung einer Präsentation
- Redemittel für die Einleitung, Überleitung und Schlussfolgerung
- Fakten / Zahlen / Diagramme präsentieren, interpretieren und diskutieren
- Medieneinsatz
- Körpersprache
- Umgang mit Fragen
- Videosupervision
- Grammatik und Wortschatzarbeit

6191 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Sa. ab 14.11.2026, 9.00 - 13.45 Uhr (4x)
am 21.11. findet der Kurs nicht statt.
126,- EUR, ermäßigt 94,50 EUR
Astrid Mendyk

Diese Kurse sind für Unternehmen, Gruppen oder Schulklassen über das Format „Weiterbildung auf Bestellung“ auch individuell zugeschnitten buchbar.
Sprechen Sie uns gerne an!



Italienisch



Sprachniveau A1

Italienisch für Einsteigende ohne Vorkenntnisse

Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, die Grundlagen der italienischen Sprache zu erlernen. Sie lernen den Grundwortschatz der Alltagssprache und die grundlegenden grammatikalischen Strukturen. Sie entwickeln erste Konversationsfähigkeiten, lernen sich vorzustellen und einfache Gespräche zu führen.

Darüber hinaus ermöglicht Ihnen der Kurs, verschiedene Aspekte der italienischen Kultur kennenzulernen oder zu vertiefen.

Lehrwerk: Con piacere nuovo A1 - Hybride Ausgabe allango mit Lizenzschlüssel, KLETT-Verlag, ISBN:978-3-12-502202-7

6211 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Do. ab 10.09.2026, 18.30 - 20.30 Uhr (12x)
168,- EUR, ermäßigt 126,- EUR
Raimondo Leonetti



Kleingruppen-Regelung für Sprachkurse

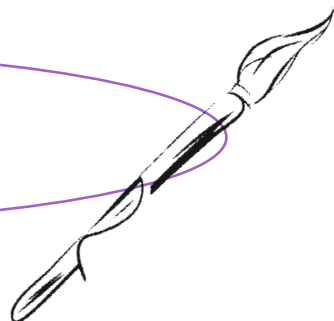
Falls Ihr Kurs nicht die erforderliche Mindestteilnehmendenzahl erreicht, kann der Kurs mit Einverständnis der Teilnehmenden durchgeführt werden, wenn eine entsprechende Zuzahlung geleistet wird. Spätestens am 2. Kurstermin treffen wir mit Ihnen die Entscheidung über die Fortsetzung des Kurses. Einzelheiten nennen wir Ihnen beim ersten Treffen.

Tipp: Besuchen Sie uns am Tag der offenen Tür am 11. Juli und entdecken Sie sizilianisches Streetfood und viele weitere Angebote. Eine Programmübersicht finden Sie auf den Seiten 10 und 11 dieses Heftes.



Hinweis:

Kurse „Ölmalerei“ von Herrn Leonetti,
Kursnummern 3121 und 3131



Sprachniveau A1.2

Italienisch für Einsteigende mit geringen Vorkenntnissen

Dies ist ein Kurs für Teilnehmende, die bereits Grundkenntnisse der italienischen Sprache erworben haben und diese festigen und erweitern möchten. Der Kurs zielt auf die Entwicklung der Kommunikations- und Konversationsfähigkeiten ab und soll die Fähigkeit verbessern, sprachliche Informationen in jeder Situation klar, präzise und ruhig zu vermitteln.

Lehrwerk: Con piacere nuovo A1 - Hybride Ausgabe allango mit Lizenzschlüssel (Klett Verlag) - A Lektion 6, KLETT-Verlag, ISBN:978-3-12-502202-7

6221 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Do. ab 10.09.2026, 16.30 - 18.30 Uhr (12x)
168,- EUR, ermäßigt 126,- EUR
Raimondo Leonetti



Sprachniveau A2

Italienisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits Kenntnisse der Stufe A1 erworben haben. In diesem Kurs erweitern und festigen Sie Ihre Grundkenntnisse der italienischen Sprache, sowohl im Wortschatz als auch in der Grammatik. Sie lernen komplexere Sprachstrukturen kennen, verbessern Ihre mündlichen Ausdrucksfähigkeiten und meistern alle Alltagssituationen, die den Gebrauch der Sprache erfordern.

Lehrwerk: Con piacere nuovo A2 - Hybride Ausgabe allango mit Lizenzschlüssel, ISBN 978-3-12-525209-7

6231 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Mo. ab 07.09.2026, 17.30 - 19.00 Uhr (12x)
126,- EUR, ermäßigt 94,50 EUR
Raimondo Leonetti

Bitte warten Sie bei Sprachkursen mit der Anschaffung eines Lehrwerks, bis feststeht, dass Ihr Kurs durchgeführt wird.



Spanisch



"Con Gusto" - mit Vergnügen steigen wir ein oder vertiefen unsere Kenntnisse in die spanischsprachige Welt. Wir begleiten die berühmte Familie "Valor", die in Spanien seit fünf Generationen Schokolade produziert. Mit Victor begeben wir uns in Mexiko auf die Panamericana und es geht weiter - quer durch Guatemala, El Salvador, Honduras etc.. Kleine Gespräche des Kennenlernens werden uns bald leicht "von der Zunge gehen". Die ersten oder vertiefende Grammatikregeln, lernen wir spielerisch. Im Vordergrund steht die Freude an der lebendigen Sprache

Sprachniveau A1

Spanisch für Einsteigende mit geringen Vorkenntnissen

Sie möchten die spanischsprachige Welt näher entdecken und lernen, sich in verschiedenen Situationen des Alltags zu verständigen? Im Vordergrund der Kurse steht der lebendige Austausch in der spanischen Sprache. Außerdem werden grundlegende Grammatikkenntnisse nahe gebracht sowie Ihr Hör- und Leseverständnis entwickelt. Sie sollten für diesen Kurs geringe Vorkenntnisse aus einem vorhergehenden Kurs o. ä. mitbringen.

Es wird mit dem Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Hybrid Ausgabe Allango ab Lektion 5 gearbeitet.

6311 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Mo. ab 07.09.2026, 17.30 - 19.00 Uhr (12x)
126,- EUR, ermäßigt 94,50 EUR
Rigoberto Navarro

Bitte warten Sie bei Sprachkursen mit der Anschaffung eines Lehrwerks, bis feststeht, dass Ihr Kurs durchgeführt wird.

Sprachniveau A2

Spanisch mit Vorkenntnissen

Für diesen Kurs sollten Sie Vorkenntnisse der spanischen Sprache auf dem Niveau A2 mitbringen. Das bedeutet, dass Sie in der Lage sein sollten, einfache Gespräche in Alltagssituationen zu führen oder kurze einfache Texte oder Mitteilungen zu lesen und zu verstehen. Dieses Niveau entspricht bei uns in der Regel dem Besuch von sechs Kursen.

Es wird mit dem Lehrbuch: Con gusto A3, Lektion 1, Klett-Verlag gearbeitet.

6321 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Mo. ab 07.09.2026, 19.00 - 20.30 Uhr (12x)
126,- EUR, ermäßigt 94,50 EUR
Rigoberto Navarro



Sprachniveau A1/A2 - für den Urlaub

Spanisch für Fortgeschrittene

Sie möchten im Urlaub in Spanien oder mit spanischen Freunden in ihrer Muttersprache einige Worte wechseln können und verfügen über geringe Grundkenntnisse, die Sie gerne vertiefen möchten? Dann ist dieser Kurs etwas für Sie. Es handelt sich um einen Kurs für Teilnehmende, die schon Vorkenntnisse aus mindestens zwei Kursen besitzen. Im Vordergrund steht der Spaß an der Sprache und das Betreiben von Konversation.

Es wird mit dem Lehrbuch "Spanisch für den Urlaub" vom Klett-Verlag gearbeitet.

6331 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Mo. ab 07.09.2026, 18.30 - 19.30 Uhr (12x)
84,- EUR, ermäßigt 63,- EUR
Antonia Lammert



Französisch



Sprachniveau A1

Französisch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Aktuelle Themen laden zum Lernen ein. Wir reisen durch die schönsten Gegenden Frankreichs und üben dabei die Sprache. Vive le français!

Das Unterrichtsmaterial teilt die Kursleitung am ersten Veranstaltungstag mit.

- 6411 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**
Do. ab 10.09.2026, 18.00 - 19.30 Uhr (12x)
126,- EUR, ermäßigt 94,50 EUR
Bruno Allamel



Sprachniveau A2

Französisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Nous approfondissons les connaissances et continuons à développer notre pratique de la langue. (Die Zeit) le temps passé composé et la formation de l'imparfait devraient être connus. Mais pas de panique ! De nombreux contenus en ligne permettent à chacun de suivre ce cours, de participer activement et de s'améliorer.

Das Unterrichtsmaterial teilt die Kursleitung am ersten Veranstaltungstag mit.

- 6421 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**
Mo. ab 07.09.2026, 19.15 - 20.15 Uhr (12x)
84,- EUR, ermäßigt 63,- EUR
Bruno Allamel

Sprachniveau B1/ B2

Cours de conversation

Vous avez appris la langue à l'école ou vous avez pris part à plusieurs cours de la VHS pendant au moins 5 ans. Dans ce cours vous avez la possibilité de consolider vos connaissances. A l'aide de revues de la presse et de nombreux contenus en ligne nous discutons de thèmes très actuels. De plus nous consolidons la grammaire en faisant des exercices.

Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

- 6431 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**
Mo. ab 07.09.2026, 18.00 - 19.15 Uhr (12x)
105,- EUR, ermäßigt 79,- EUR
Bruno Allamel

Kleingruppen-Regelung für Sprachkurse

Falls Ihr Kurs nicht die erforderliche Mindestteilnehmendenzahl erreicht, kann der Kurs mit Einverständnis der Teilnehmenden durchgeführt werden, wenn eine entsprechende Zuzahlung geleistet wird.

Spätestens am 2. Kurstermin treffen wir mit Ihnen die Entscheidung über die Fortsetzung des Kurses. Einzelheiten nennen wir Ihnen beim ersten Treffen.



Schwedisch



Sprachniveau A2

**Schwedisch
mit Vorkenntnissen -**

Online oder in Präsenz



Sie sind Urlauber oder Hausbesitzer in Schweden und wollen Ihre Sprachkenntnisse auf A2 Niveau trainieren und weiter ausbauen? Dann sind Sie hier richtig! Dieser Kurs bereitet auf Sprechsituationen vor Ort vor und informiert über Land und Leute im Norden. Für diejenigen, die nicht in Lengerich präsent sein können, besteht die Möglichkeit, online teilzunehmen.

Das notwendige Lehrmaterial für den Kurs wird am Anfang bekanntgegeben.

6611 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106

Di. ab 15.09.2026, 17.45 - 19.15 Uhr (8x)
Am 06.10. und 13.10. findet der Kurs nicht statt.
84,- EUR, ermäßigt 63,- EUR

Christiane Vortmeyer

Sprachniveau B1

Schwedisch -

Drin bleiben, dran bleiben!

Online oder in Präsenz



Sie wollen Ihre Sprachkenntnisse lebendig erhalten und bei der Lektüre von Zeitungsartikeln, Broschüren oder einem Stück aus einem schwedischen Buch erproben? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Sprachkenntnisse aus mindestens 4 Semestern Schwedisch werden vorausgesetzt.

Es wird mit dem Lehrbuch: „Tala svenska A2-B1“, Groa Verlag gearbeitet. Bitte warten Sie mit der Anschaffung bis feststeht, dass der Kurs durchgeführt wird. Weitere Materialien werden von der Kursleitung gestellt.

6621 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106

Di. ab 15.09.2026, 19.15 - 20.45 Uhr (8x)
Am 06.10. und 13.10. findet der Kurs nicht statt.
84,- EUR, ermäßigt 63,- EUR
Christiane Vortmeyer





Niederländisch



Sprachniveau A2/B1

Niederländisch für Fortgeschrittene Für Teilnehmende, die schon Erfahrungen mit Niederländisch haben

In gemütlicher Atmosphäre werden einzelne Themen durchgesprochen, Grammatik wiederholt und Neues erlernt.

Sie sollten für diesen Kurs bereits Vorkenntnisse auf dem Niveau A2/B1 haben.



Kurs- und Übungsbuch „Welkom Neu!“ ca. ab Lektion 15. Sollten Sie das Lehrwerk noch nicht besitzen, warten Sie bitte mit der Anschaffung, bis feststeht, dass der Kurs stattfindet.

6511 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Mi. ab 16.09.2026, 19.00 - 20.30 Uhr (11x)
115,50 EUR, ermäßigt 87,- EUR
Derk Lindner

Polnisch



Sprachniveau A1

Polnisch für Einsteigende mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die systematisch Kenntnisse der polnischen Sprache erwerben bzw. vertiefen möchten. Mit Hilfe lebendiger, realitätsbezogener Themen werden der Grundwortschatz und wesentliche grammatikalische Phänomene vermittelt. Die Lernenden werden aktiv zur Mitarbeit und zum selbstständigen Lernen angeregt. Kulturelle Informationen über Polen bieten Gelegenheit, die Kommunikation in Polnisch zu üben.

Es entstehen weitere Kosten für das Lehrbuch, das in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben wird.

6711 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Di. ab 08.09.2026, 19.30 - 21.00 Uhr (12x)
126,- EUR, ermäßigt 94,50 EUR
Jan Gwozdz



Kleingruppen-Regelung für Sprachkurse

Falls Ihr Kurs nicht die erforderliche Mindestteilnehmendenzahl erreicht, kann der Kurs mit Einverständnis der Teilnehmenden durchgeführt werden, wenn eine entsprechende Zuzahlung geleistet wird.

Spätestens am 2. Kurstermin treffen wir mit Ihnen die Entscheidung über die Fortsetzung des Kurses. Einzelheiten nennen wir Ihnen beim ersten Treffen.



Teilnahmebedingungen

Wer kann teilnehmen?

Grundsätzlich steht die Volkshochschule allen erwachsenen Interessent*innen offen - d.h. wenn Sie das 16. Lebensjahr vollendet haben, bzw. im betreffenden Kalenderjahr 16 Jahre alt werden. Ausnahmen sind nur nach Rücksprache mit der VHS-Leitung möglich.

Einige Kurse für Jugendliche unter 16 Jahren und Kinder bietet die Volkshochschule unter besonderen Bedingungen an. Diese finden Sie im Bereich „Junge VHS“ dieses Programmheftes.

Die Veranstaltungen der Volkshochschule verstehen sich als Angebot, mit dem Sie als Teilnehmer*in selbstverantwortlich umgehen.

Bestimmte Kurse - z. B. im Bereich Körperarbeit, Psychologie, Meditation...- richten sich an durchschnittlich gesunde Personen. Sie sollten sich im Zweifelsfalle vor der Anmeldung medizinischen Rat einholen, ob der Kurs Ihrer Wahl für Sie geeignet ist.

Für die Teilnahmefähigkeit tragen die Teilnehmenden die alleinige Verantwortung.

Wie zahlen Sie das Entgelt?

Durch Ihre Anmeldung verpflichten Sie sich - oder Ihr gesetzlicher Vertreter - zur Zahlung des festgelegten Entgelts. Dieses entrichten Sie in der Regel durch Erteilen eines Lastschriftmandats. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, das Kursentgelt bar in der Geschäftsstelle oder per Überweisung zu begleichen.

Das Kursentgelt ist spätestens 14 Tage nach Kursbeginn fällig. Die VHS Lengerich bucht in der Regel am 2. oder am 20. eines Monats ab.

Wenn Sie sich zu einer Veranstaltung anmelden, zahlen Sie das gesamte Entgelt auch dann, wenn Sie die Veranstaltung verspätet, nur unregelmäßig oder gar nicht besuchen bzw. abbrechen.

Wie melden Sie sich an?

Es besteht die Möglichkeit, sich persönlich, schriftlich mit einer entsprechenden Anmeldekarte, per FAX, E-Mail sowie telefonisch oder online anzumelden. Die Karte finden Sie in diesem Programmheft oder erhalten sie in der VHS bzw. bei Ihrer Kursleitung.

Bei begrenzter Teilnehmendenzahl entscheidet die Reihenfolge der Anmeldung über einen Platz im Kurs. Wenn der Kurs belegt ist oder ausfällt, geht Ihnen eine kurzfristige Mitteilung zu.

Ein Kurs wird in der Regel nur durchgeführt, wenn eine Mindestteilnehmendenzahl angemeldet ist. Wird diese nicht erreicht, behalten wir uns vor, den Kurs abzusagen. In Ausnahmefällen können Kurse nach Absprache bei Zahlung eines Zusatzentgeltes trotzdem stattfinden. Darüberhinaus behalten wir uns vor, Kurse aus organisatorischen Gründen zu ändern oder abzusagen.

Abmeldung

Jede*r VHS-Interessent*in erhält nach der Anmeldung eine Widerrufsbelehrung.

Außerdem ermöglicht die VHS Lengerich/Westf. ihren Teilnehmenden bis 14 Tage vor Kursbeginn eine kostenlose Abmeldung.

Ab dem 13. Tag vor Kursbeginn werden bei einer Abmeldung 50 % des Kursentgeltes berechnet. Bei Abmeldung am Kurstag oder sofern der Teilnehmende nach Kursbeginn vorzeitig den gebuchten Kurs (z.B. wegen Krankheit, Urlaub, beruflicher Verpflichtung u.ä.) beendet oder nicht am Kurs teilnimmt, wird das volle Kursentgelt fällig.

Erfolgt die Anmeldung innerhalb von 14 Tagen vor Kursbeginn, können Sie diesen Vertrag schriftlich gemäß der Bedingungen der Widerrufsbelehrung widerrufen.

Der Teilnehmende hat das Recht, den Beweis zu führen, dass der VHS kein oder nur geringerer Schaden entstanden ist.

Abmeldungen sind grundsätzlich nur in der Geschäftsstelle möglich.

Wann erhalten Sie Ermäßigung?

Als Schüler*in, Student*in oder Auszubildende*r und als

- Arbeitslose*r
- Schwerbehinderte*r (ab 50 %)
- Sozialhilfeempfänger*in
- Wohngeldempfänger*in
- Empfänger*in von SGB II-Leistungen

zahlen Sie nach Vorlage eines Nachweises das ermäßigte Entgelt, es sei denn, im Programmheft ist etwas anderes vermerkt.

Darüber hinaus gibt die VHS in begründeten Einzelfällen Ihrem Antrag auf Entgeltermäßigung oder -befreiung statt. Für Fahrten und Studienreisen gilt die Ermäßigungsregelung nicht.

Datenschutz

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass wir computergestützt arbeiten. Ihre Daten verwenden wir allein zur Erbringung unserer Leistungen. Sie werden nicht an Dritte weitergegeben (siehe Datenschutzbestimmungen)

Beachten Sie die Hausordnung!

Die Veranstaltungen der VHS finden in verschiedenen Gebäuden statt. Beachten Sie bitte die jeweilige Hausordnung. Rauchen ist in den Unterrichtsgebäuden generell nicht gestattet. Der Konsum von Cannabis ist auf dem Gelände der VHS Lengerich untersagt.

Wer haftet?

Für die Teilnehmenden besteht ein begrenzter Unfallversicherungsschutz. Die VHS übernimmt keine Haftung bei Sachbeschädigungen, Verlusten, Verspätungen oder sonstigen Unregelmäßigkeiten. Wir empfehlen Ihnen, Ihre Garderobe mit in den Unterrichtsraum zu nehmen.

Termine:

Das Studienjahr der Volkshochschule umfasst zwei Semester: das erste Semester (I) von Januar bis Juli das zweite Semester (II) von August bis Dezember.

An Feiertagen und während der Schulferien NRW finden in der Regel keine Kurse und Arbeitsgemeinschaften statt: Bitte beachten Sie, dass wir in den Schulferien NRW nur eingeschränkte Öffnungszeiten haben.

Mitteilungen der VHS:

Fallen einzelne Termine kurzfristig aus, werden Sie von uns umgehend, in der Regel telefonisch oder per E-Mail benachrichtigt. Wir bemühen uns, die Termine nachzuholen. Soweit der Gesamtzuschnitt der Veranstaltung nicht wesentlich verändert wird, berechtigen der Wechsel oder Verschiebungen im Kursablaufplan den Teilnehmenden weder zum Rücktritt vom Vertrag noch zur Minderung des Entgeltes.

Unsere Kursleitungen erstellen Texte und Unterrichtsinhalte gelegentlich mit Hilfe von Künstlicher Intelligenz (KI) und überarbeiten diese. Die Verantwortung für die Kennzeichnung liegt in diesen Fällen bei der jeweiligen Kursleitung.

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte der örtlichen Presse oder unserer Homepage www.vhs-lengerich.de.

Sie finden uns übrigens auch auf...

Facebook:

www.facebook.com/vhslengerich

Instagram:

www.instagram.com/jungevhs

Linkedin:

www.linkedin.co/company/volkshochschule-lengerich/

Youtube:

www.youtube.com/@vhslengerichwestfalen9952



Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen mit uns geschlossenen Vertrag zu widerrufen.

Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns (Volkshochschule Lengerich/ Westf., Bahnhofstraße 106, 49525 Lengerich, E-Mail: info@vhs-lengerich.de, Telefax 05481/7255) mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, ein Telefax oder eine E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet.

Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Lengerich/Westf. ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

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, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen 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 des Kursbeitrags 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.



3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS 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 im Newsletter) mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter 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, Schulabschlüssen) 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.

Finden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. 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 des Kursbeitrags 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.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten: info@vhs-lengerich.de oder Tel.: 05481-93880



Volkshochschule Lengerich/Westf., Bahnhofstr. 106, 49525 Lengerich

Erteilung eines SEPA-Rahmen-Lastschriftmandats

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: **DE35VHS00000184900**

Ihre Mandatsreferenznummer: wird noch mitgeteilt!

SEPA-Rahmen-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Volkshochschule Lengerich/Westf. Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Lengerich/Westf. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname und Name (Kontoinhaber*in)

(Kontoinhaber*in, falls abweichend)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

(BIC)

(Kreditinstitut)

(IBAN)

(Konto-Nr.)

(Bankleitzahl)

Datum und Unterschrift (Kontoinhaber*in)

Wir machen mit!



Scannen Sie den QR-Code und erfahren Sie,
welches Klimaschutzprojekt wir unterstützen.

Geschäftsstelle:
Bahnhofstraße 106
49525 Lengerich
Tel.: 0 54 81 | 93 88 0
Fax: 0 54 81 | 72 55

info@vhs-lengerich.de
www.vhs-lengerich.de

Volkshochschule.
Das kommunale Weiterbildungszentrum.