



Borken 800
Ein Fest für alle

VHS Programm



Februar – Juli 2025



Borken
800
Festjahr
2025–
2026

borken.de/800





VOLKSHOCHSCHULE BORKEN

Gescher * Heiden * Raesfeld * Reken * Velen

> Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2015



> Prüfstelle für Einbürgerungstests

> Xpert Zertifikate



> Mitglied des Landesverbandes der Volkshochschulen von Nordrhein-Westfalen e. V.
(www.vhs-nrw.de)



Facebook

Sie finden uns auf Facebook unter
www.facebook.com/vhsborken



YouTube

Sie finden uns auf YouTube unter
youtube.com/@vhs.borken

Inhaltsverzeichnis

Wir sind für Sie da!	4
Ihre Ansprechpersonen	5
Semestereröffnung: Ruprecht Polenz „Tu was! Kurze Anleitung zur Verteidigung der Demokratie“	6
Vorwort Bürgermeisterin Mechtild Schulze Hessing	7
Die Kreisstadt wird 800 – und feiert ein Fest für alle!	8
Stadtjubiläum „Borken 800“ Jubiläumsprogramm	9
Mensch und Gesellschaft	11
Studieren an der FernUniversität in Hagen	12
Naturpark Hohe Mark	13
Geschichte und Zeitgeschehen	15
Geschichte ist mehr...	21
Lebensfragen.	24
Bildung für nachhaltige Entwicklung	26
Rhetorik und Kommunikation	29
Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung	29
Geldanlage und Versicherung	31
Recht.	32
Studienfahrten, Kultur und Kreativität	35
VHS FilmForum	36
Musikalische Angebote für Erwachsene – Vorträge, Kurse und Workshops	37
Wandern, Garten- und Betriebsbesichtigungen	39
Studien- und Ausstellungsfahrten, Fahrradexkursionen	40
Literatur, Theater und -pädagogik	41
Malen und Zeichnen, Handlettering.	42
Filzen, Modellieren und Töpfern	44
Skulpturen für Haus und Garten	45
Fotografie	46
Ernährung, Sport und Gesundheitsbildung	51
Autogenes Training und Meditation.	53
Entspannung und Achtsamkeit	56
Feldenkrais, Qi Gong und Alexandertechnik.	59
Yoga	61
Gymnastik und Fitness.	62
Wassergewöhnung für Babys und Kleinkinder, Wassergymnastik	64
Bogenschießen, Jonglieren und Naturerleben.	66
Golf.	66
Selbstverteidigung.	67
Boule.	67
Medizinische und naturheilkundliche Angebote.	67
Kosmetik und Frisieren.	69
Kochen und Ernährung	70
Bier, Wein und mehr!	70

Sprachen und Integration	73
Sprachen lernen an der VHS Borken	74
Sprachkursberatung	74
Lese- und Rechtschreibförderung	75
Deutsch als Fremdsprache – mit Alphabetisierung	75
Deutsch als Fremdsprache	76
Englisch	84
Französisch	88
Italienisch	88
Niederländisch	89
Spanisch	90
Türkisch	93
Polnisch	93
IT, Arbeit und Beruf	95
EDV Kurse	97
Lehrgänge	97
Angebote für Führungskräfte, AusbilderInnen und MitarbeiterInnen	100
Angebote außerhalb Borkens	103
Gescher	104
Heiden	107
Raesfeld	111
Velen	114
Reken	116
Online Angebote	119
Hinweise für Teilnehmende	123
Hauptunterrichtsstätten in Borken	124
Anmeldung	125
Abmeldung	125
Bildungsurlaub	126
Dozentin und Dozent an der VHS Borken	126
Meine Meinung zum VHS-Programm	126
Gutschein der VHS Borken	126
Kalender 2025	127
Anmeldekarten	129

Wir sind für Sie da!

Hauptgeschäftsstelle

VHS Forum

Heidener Straße 88
46325 Borken

Telefon 02861 939-238
Fax 02861 939-62-238
E-Mail vhs@borken.de
Internet vhs.borken.de
Social www.facebook.com/vhsborken
www.instagram.com/stadtborken



Bürozeiten

Montag – Donnerstag 8.30 – 12.30 Uhr
14.00 – 16.30 Uhr
Freitag 8.30 – 12.30 Uhr

Am ersten Anmeldetag am Dienstag, dem 14.01.2025, ist die Hauptgeschäftsstelle der VHS Borken durchgehend von 8.30 – 17.00 Uhr geöffnet.

Stadt Gescher

Marktplatz 1 (Bürgerbüro)
48712 Gescher

Telefon 02542 60-111
Fax 02542 60-6114
E-Mail buergerbuero@gescher.de



Bürozeiten

Montag – Freitag 8.30 – 12.30 Uhr
Montag – Mittwoch 14.00 – 16.00 Uhr
Donnerstag 14.00 – 18.00 Uhr

Eine vorherige Terminvereinbarung unter www.gescher.de/Terminbuchung ist erforderlich!

Gemeinde Heiden

Rathausplatz 1 (Bürgerbüro)
46359 Heiden

Telefon 02867 977-0
Fax 02867 977-266
E-Mail buergerbuero@heiden.de



Bürozeiten

Montag – Freitag 8.00 – 12.30 Uhr
Montag und Dienstag 13.30 – 16.00 Uhr
Donnerstag 13.30 – 18.00 Uhr

Eine vorherige Terminvereinbarung unter www.heiden.de/terminvergabe-buergerbuero ist möglich!

Gemeinde Raesfeld

Weseler Straße 19 (Bürgerbüro)
46348 Raesfeld

Telefon 02865 955-255
Fax 02865 955-199
E-Mail buergerbuero@raesfeld.de



Bürozeiten

Montag – Freitag 8.00 – 12.30 Uhr
Montag – Mittwoch 14.00 – 17.00 Uhr
Donnerstag 14.00 – 18.00 Uhr
jeden 1. Samstag im Monat 10.00 – 12.30 Uhr

Gemeinde Reken

Kirchstraße 14 (Bürgerbüro)
48734 Reken

Telefon 02864 944-0
Fax 02864 944-299
E-Mail info@reken.de



Bürozeiten

Montag – Mittwoch 8.00 – 13.00 Uhr
14.00 – 15.30 Uhr
Donnerstag 8.00 – 13.00 Uhr
14.00 – 18.00 Uhr
Freitag 8.00 – 13.00 Uhr

Stadt Velen

Coesfelder Straße 14 (Bürgerbüro)
46342 Velen

Telefon 02863 926-212
Fax 02863 926-299
E-Mail buergerbuero@velen.de



Bürozeiten

Montag – Freitag 8.00 – 13.00 Uhr
Montag und Dienstag 14.00 – 17.00 Uhr
Donnerstag 14.00 – 18.00 Uhr
jeden 1. Samstag im Monat 9.00 – 12.00 Uhr

Ramsdorf

Burgplatz 6 (Bürgerbüro)
46342 Velen-Ramsdorf

Telefon 02863 926-216
Fax 02863 926-344
E-Mail buergerbuero@velen.de



Bürozeiten

Montag – Freitag 8.00 – 13.00 Uhr
Montag und Dienstag 14.00 – 17.00 Uhr
Mittwoch ganztägig geschlossen
Donnerstag 14.00 – 18.00 Uhr

Ihre Ansprechpersonen

VHS-Leitung



Timo Bertelwick
Diplom-Pädagoge
Mensch & Gesellschaft
Politische Bildung
Berufliche Weiterbildung
Telefon 02861 939-239
E-Mail timo.bertelwick@borken.de

Geschäftsstelle



Annette Hülskamp
Telefon 02861 939-238
E-Mail vhs@borken.de

Pädagogische Mitarbeitende



Nicole Brands
Verwaltungsfachwirtin
Verwaltungsleitung
Fremdsprachen
Telefon 02861 939-263
E-Mail nicole.brands@borken.de



Sabine Lütjann
Telefon 02861 939-311
E-Mail vhs@borken.de



Jürgen Friedrich
Diplom-Sozialpädagoge
M. A. Sozialmanagement
EDV & Digitalisierung
QMB
Telefon 02861 939-236
E-Mail juergen.friedrich@borken.de



Jutta Lensing
Telefon 02861 939-237
E-Mail jutta.lensing@borken.de



Martin Rentmeister
Diplom-Verwaltungswirt
Diplom-Betriebswirt
Deutsch- und Integrationskurse
Ernährung, Sport & Gesundheitsbildung
Einbürgerungstests, Grundbildung
Telefon 02861 939-235
E-Mail martin.rentmeister@borken.de



Iman Kousheshrani
Telefon 02861 939-316
E-Mail iman.kousheshrani@borken.de



Dr. phil. Tanja Panke-Schneider
Vor- und Frühgeschichte, Kunstgeschichte,
Klassische Archäologie, Pädagogik
Kulturelle Bildung
Umweltbildung
Mensch & Gesellschaft
Telefon 02861 939-234
E-Mail tanja.panke-schneider@borken.de

Semestereröffnung

Ruprecht Polenz: „Tu was! Kurze Anleitung zur Verteidigung der Demokratie“



© Ruprecht Polenz

Mit seiner Buchvorstellung des aktuellen Spiegelbestsellers wird der ehemalige Bundestagsabgeordnete an diesem Abend die Frage in den Mittelpunkt stellen: "Wie können wir unsere Demokratie angesichts wachsender Bedrohungen von innen und außen schützen?" Eine wichtige Frage, die nicht nur die Politik, sondern jede einzelne und jeden einzelnen von uns betrifft.

In seinem Buch heißt es: "Ruprecht Polenz tritt rechtsextremen Schwurblern und Demokratieverächtern seit Jahren energisch entgegen, weil er glaubt, dass auch seine neun Enkel das Glück haben sollen, in einer Demokratie zu leben. Er ist einer der erfahrendsten Influencer im Dienst von Freiheit und Vielfalt in Deutschland, seine engagierten Posts in den sozialen Medien werden tagtäglich tausendfach kommentiert."

Sein Mut machender Apell: Es reiche heute nicht mehr, die Demokratie als gegeben hinzunehmen, man müsse etwas tun, um sie zu verteidigen!

Freuen Sie sich auf einen spannenden und erkenntnisreichen Abend, ganz im Zeichen unserer Demokratie.

Freitag, 07.02.2025, 18.30 Uhr – Stadtarchiv Borken, Raum Zwölf26, Im Piepershagen 17

Eintritt 10,00 € (für das leibliche Wohl ist gesorgt) – Kurs-Nr. 10101BO – Um vorherige Anmeldung bei der VHS Borken wird gebeten.



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

2025 ist ein ganz besonderes Jahr für unsere Kreisstadt. Denn im Sommer startet Borken mit einem festlichen Umzug in das 800-jährige Stadtjubiläum. Bis 2026 wird es zahlreiche Veranstaltungen und Aktionen im gesamten Stadtgebiet geben. So wollen wir zusammen den großen Geburtstag unserer Heimatstadt gebührend feiern.

Zwar ist die Volkshochschule noch keine 800 Jahre alt, jedoch ist sie seit knapp 80 Jahren ein zentraler Ort für unsere Stadtgesellschaft und trägt zur Entwicklung unserer Region bei.

In der gemeinsamen Volkshochschule der Städte und Gemeinden Borken, Gescher, Heiden, Raesfeld, Reken und Velen treffen Menschen unterschiedlicher Herkunft und Interessen aufeinander, um sich weiterzubilden, ihre Horizonte zu erweitern und neue Fähigkeiten zu entwickeln. In einer Zeit, die von rasanten Veränderungen und neuen Herausforderungen geprägt ist, bietet die VHS eine wertvolle Möglichkeit, sich unterschiedlichen Themen zu widmen – sei es in den Bereichen Sprachen, Kunst, Gesundheit oder Digitalisierung.

Mit einem vielfältigen und praxisorientierten Kursangebot möchte Ihnen die VHS die Möglichkeit geben, Ihre persönlichen und beruflichen Ziele weiter zu verfolgen. Wir laden Sie ein, unser umfangreiches Programm zu entdecken und von den zahlreichen Angeboten zu profitieren, die nicht nur Wissen vermitteln, sondern auch Begegnungen und Austausch ermöglichen.

Besonders stolz bin ich auf die enge Zusammenarbeit zwischen den beteiligten Kommunen Borken, Gescher, Heiden, Raesfeld, Reken und Velen. Der Zusammenschluss trägt dazu bei, dass das Angebot der Volkshochschule vielfältig und spannend bleibt und lebenslanges Lernen ermöglicht.

Ich danke allen, die zum Gelingen dieses Programms beigetragen haben, und freue mich auf viele inspirierende und lehrreiche Stunden im Jahr 2025.

Viel Freude beim Weiterbilden wünscht Ihnen

Mechtild Schulze Hessing
Bürgermeisterin der Stadt Borken



Borken 800 Ein Fest für alle

Die Kreisstadt wird 800 – und feiert ein Fest für alle!

Zwischen 1222 und 1226 erhielt Borken das Stadtrecht und seit dem Jahr 1926 feiert die Kreisstadt alle fünfzig Jahre großes Jubiläum. Ab dem Sommer 2025 ist es nun erneut soweit. Ein buntes Programm erwartet die Gäste aus Borken und der nahen und fernen Umgebung. Fünf Werte, die sich symbolisch auf die fünf Türme als Wahrzeichen Borkens beziehen, strukturieren das Jubiläumsjahr. Sie sollen Borkens Charakter und Charme beschreiben: Eine Stadt für Familie, mit Kultur und Natur, großer Verbundenheit sowie starker Wirtschaft. Machen wir das Stadtjubiläum zu einem Höhepunkt der Stadtgeschichte und zu einem Fest für alle!

Auf der folgenden Seite finden Sie einen ersten Einblick in das Jubiläumsprogramm, zu dem wir Sie bereits jetzt herzlich einladen! Alles weitere sowie das vollständige Programm finden Sie unter borken.de/800.



© Mike Büger



© Lisa Heesch



➔ borken.de/800



Stadtbildium „Borken 800“

Jubiläumsprogramm zwischen Sommer 2025 und Sommer 2026

APRIL

Jubiläumsmagazin 1/4
April
BZ-Beilage

MAI

Verkaufsstart des Merchandise zum Jubiläum
Donnerstag, 01.05.2025
In der Tourist-Information und an weiteren Orten

JUNI

Johannläuten – 800 Jahre
Dienstag, 24.06.2025, 12.00 Uhr
FARB

JULI

Eröffnungswoche: Festumzug
Sonntag, 06.07.2025, 15.00-18.00 Uhr
Startpunkt: Wird noch bekannt gegeben
Endpunkt: Marktplatz

Eröffnungswoche: Nilsen Kinderkonzert
Mittwoch, 09.07.2025
Bühne Marktplatz

Eröffnungswoche: Comedy Abend
Donnerstag, 10.07.2025, 20.00 Uhr
Bühne Marktplatz

Eröffnungswoche: Jugendkonzert
Freitag, 11.07.2025
Bühne Marktplatz

Eröffnungswoche: musik:landschaft westfalen: Beethovens 9.
Samstag, 12.07.2025
Bühne Marktplatz

Eröffnungswoche: Jubiläum „MGV Borken“, 100 Jahre
Sonntag, 13.07.2025
Bühne Marktplatz

AUGUST

Matinée Stadt & Geschichte & Gegenwart – Die Zukunft von damals
Sonntag, 31.08.2025, 11.00 Uhr
Stadtarchiv, Zwölf26

Jubiläumsmagazin 2/4
August
BZ-Beilage

SEPTEMBER

Stadtfest 2025
Samstag, 06.09. – Sonntag, 07.09.2025
Innenstadt

Eröffnung „Borken jetzt #3“ mit der sinfonischen Dichtung
Mittwoch, 10.09.2025
Marktplatz

Festival „Borken jetzt!“
Mittwoch, 10.09. – Samstag, 13.09.2025
3ECK/FARB/Bühne am Kirchplatz

Matinée Stadt & Geschichte – Ein neues Borkener Urkundenbuch
Sonntag, 21.09.2025, 11.00 Uhr
Stadtarchiv, Zwölf26

OKTOBER

Soirée Stadt & Geschichte – Präsentation der Stadtgeschichte, Bd. 1
Sonntag, 26.10.2025, 18.00 Uhr
Schloss Gemen, Rittersaal

NOVEMBER

Matinée Stadt & Geschichte – „Gegen das Vergessen“
Sonntag, 09.11.2025, 11.00 Uhr
Montessori-Gesamtschule, Kulturraum³

Veröffentlichung der Kinder-Stadtgeschichte
Samstag, 30.11. – Sonntag, 31.11.2025
FARB



JANUAR

Matinée Stadt & Geschichte – Zum Holocaust-Gedenktag
Sonntag, 25.01.2026, 11.00 Uhr
Pfarrheim Weseke

Neujahrsempfang Stadt Borken
Donnerstag, 29.01.2026
Stadthalle

FEBRUAR

Jubiläumsmagazin 3/4
Februar
BZ-Beilage

Grafikbörse zu „Borken 800“
Freitag, 27.02. – Sonntag, 01.03.2026
Stadthalle

MÄRZ

Matinée Stadt & Gegenwart – Janusköpfigkeit der digitalen Moderne
Sonntag, 01.03.2026, 11.00 Uhr
Forum Mariengarten, Burlo

Matinée Stadt & Geschichte – Präsentation der Stadtgeschichte, Bd. 2
Sonntag, 29.03.2026, 11.00 Uhr
Stadtarchiv, Zwölf26

APRIL

Matinée Stadt & Gegenwart – Stadt, Land, Zwischenwelten?
Sonntag, 19.04.2026, 11.00 Uhr
Heimathaus Marbeck

JUNI

Matinée Stadt & Geschichte – Präsentation der Stadtgeschichte, Bd. 3
Sonntag, 14.06.2026, 11.00 Uhr
Stadtarchiv, Zwölf26

SEPTEMBER

Jubiläumsmagazin 4/4
Samstag, 05.09.2026
BZ-Beilage

Jubiläumstodtfest „XXL“
Termin folgt
Innenstadt



Außerdem: Zahlreiche Bürgerprojekte von Modellbau über Entenrennen bis Sport!
Die vollständige Terminliste finden Sie tagesaktuell unter borken.de/800.



Das Programmangebot ist breit angelegt und umfasst politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche und auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben.

Die Veranstaltungen sind geprägt von einem offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen in sachlichen und kontroversen Diskussionen zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen.



Mensch und Gesellschaft

Studieren an der FernUniversität in Hagen	12
Naturpark Hohe Mark	13
Geschichte und Zeitgeschehen	15
Geschichte ist mehr...	21
Lebensfragen	24
Bildung für nachhaltige Entwicklung	26
Rhetorik und Kommunikation	29
Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung	29
Geldanlage und Versicherung	31
Recht	32

Studieren an der FernUniversität in Hagen

Die FernUniversität in Hagen ist die einzige staatliche Fernuniversität im deutschsprachigen Raum. Sie bietet über 30 Bachelor- und Masterstudiengänge mit staatlichen Abschlüssen in den Bereichen Wirtschaftswissenschaft, Rechtswissenschaft, Mathematik, Informatik, Psychologie sowie Kultur- und Sozialwissenschaften. Das Studiensystem mit einem Mix aus schriftlichem Studienmaterial, digitalen Medien, virtuellem Arbeitsplatz und Präsenzphasen ermöglicht ein Höchstmaß an örtlicher und zeitlicher Flexibilität. Studienzeiten und Studientempo bestimmen die Studierenden selbst. Mit über 50 Jahren Erfahrung ist die FernUniversität in Hagen eine Hochschule für alle, die ein universitäres Studium kostengünstig neben Beruf, Ausbildung oder Familienzeit absolvieren möchten. Alle Bachelor-Studiengänge sind ohne Numerus Clausus zugänglich. Zugangsvoraussetzung kann neben dem Abitur auch eine berufliche Qualifikation sein.



FernUniversität Hagen

© Dirk Matull



Die Stadt Borken und die FernUniversität in Hagen verbindet eine langjährige Zusammenarbeit. In Kooperation mit der Volkshochschule Borken bieten beide Weiterbildungsträger gemeinsame Veranstaltungen vor Ort an. Somit bildet die Volkshochschule in Borken ein wichtiges Bindeglied zwischen Interessierten / Studierenden und der Zentrale in Hagen und ergänzt das dezentrale Netzwerk der FernUniversität in Hagen.

10600BO **Berufsbegleitend studieren mit und ohne Abitur Das Universitätsstudium an der FernUniversität in Hagen**

Das Studienkonzept der FernUniversität in Hagen bietet ihren Studierenden maximale Flexibilität, im berufsbegleitenden Teilzeitstudium wie im Vollzeitstudium. Es ermöglicht ein Hochschulstudium unter Berücksichtigung der jeweils eigenen Lebenssituation, z. B. in Teilzeit parallel zu Ausbildung, beruflichen oder familiären Verpflichtungen – eine ideale Alternative zu einem Präsenzstudium.

In dieser Informationsveranstaltung erfahren Sie, welche Studiengänge es gibt, welche Zugangsvoraussetzungen gelten, wie ein Fernstudium abläuft und Sie können Ihre ganz individuellen Fragen stellen. Vor dem Hintergrund der Einschreibung bietet sich an diesem Abend auch die Gelegenheit, alle Fragen bezüglich einer Immatrikulation zu klären.

Brigitte Tieben, Studienberaterin
Dienstag, 12.06.2025, 18.30–20.00 Uhr

Die Veranstaltung ist entgeltfrei – Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich!

Routen FÜR Alle

... oder: ohne Hürden unterwegs

Rad-Reisen für alle und jeden, das haben wir uns auf die Fahne geschrieben – ob mit Handbike, Rollfiets, Kinderanhänger, Duo- oder Rollstuhlfahrrad.

Gut durchdachte barrierefreie Möglichkeiten lassen Natur und Kultur im Naturpark Hohe Mark erleben und die wunderbaren Momente genießen.

Radrunden gibt es nämlich auch als „Routen für Alle“ – alles nachzulesen und zu planen mit der Broschüre „Radrunden im Naturpark Hohe Mark“.

Wir haben die schönsten Stückchen für dich ausgesucht!

Da ist auch noch der ein oder andere Geheimtipp für grandiose Orte und spannende Runden im Naturpark.

Zum Beispiel die Biologische Station im Kreis Recklinghausen in Dorsten-Lembeck: Wunderschön im Wald gelegen und mit einem barrierefrei umgestalteten Rundweg, der die Besucher durch einen traditionellen Bauergarten und entlang verschiedener Biotop führt.



© Dennis Stratmann / Proshooto.com

Oder die barrierefreie Aussichtsplattform in der Heubachniederung. Mit etwas Glück kannst du von dort aus Kiebitze, Brachvögel und Uferschnepfen sehen.

Dann die Westrupe Heide, die nicht nur zur Blütezeit besonders sehenswert ist. Oder die Üfter Mark mit ihrem barrierefreien Rundweg. 4,4 Kilometer lang ist der, rollstuhlgerecht, mit tastbarer Wegekannte, 10 Erlebnisstationen, Infotafeln in Brailleschrift und Holztafeln mit Fräsungen.

Da wäre noch der Hervester Bruch, der für Tierverliebte sehr zu empfehlen ist. Störche, Heckrinder und Wasserbüffel sind dort unter anderem unterwegs...

Oder ein Spaziergang auf dem inklusiven Kultur-Erlebnis-Weg rund um das Wasserschloss Raesfeld. Die Tast- und Hörstationen haben Infos zur Geschichte und heutigen Nutzung des Schlosses.

Es ist noch so viel mehr Naturzauber zu entdecken – von Aussichtsplattformen oder Bänken, auf schönen Wegen und herrlichen Gewässern. Und, es ist „Alles für Alle!“

Einfach mal ausprobieren... Wir sehen uns... im Naturpark Hohe Mark.

Informationen zum Naturpark erhalten Sie im Naturparkhaus Tiergarten Schloss Raesfeld · Tiergarten 1 / Hagenwiese 40
46348 Raesfeld · Telefon 02865 609110 · np-hohemark@raesfeld.de · www.naturpark-hohe-mark.de

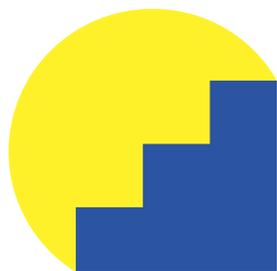
Nur „Ja“ sagen müsst ihr!

Alle anderen Fragen beantwortet
das PUK-Team

Getränke
PUK
...rundum versorgt.

Heinrich-Hertz-Str. 2 · 46325 Borken · ☎ 02861/5117 · ✉ info@getraenke-puk.de · 🌐 getraenke-puk.de

Heinrich-Hertz-Str. 2 · 46325 Borken · ☎ 02861/5117 · ✉ info@getraenke-puk.de · 🌐 getraenke-puk.de



WBK
Westmünsterland

Abendrealschule ♦ Abendgymnasium ♦ Kolleg

Vereinbarkeit von Schule und Beruf!

Alle Kurse sind kostenlos!

Förderung nach BAföG möglich!

Wir machen Schule für Erwachsene.

Sie wollen Ihre schulische Ausbildung erweitern, um

- bessere Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu haben.
- Zugang zu einer qualifizierten Ausbildung/einem Studium zu erhalten.
- eine bessere berufliche Position zu erhalten.
- ganz allgemein Ihr Wissen zu erweitern.

Beratung und Anmeldung ab sofort möglich.

Wir bieten in Vormittags- und Abendkursen

- Hauptschulabschluss
- Fachoberschulreife
- Fachhochschulreife
- Abitur

Lernen in freier Zeiteinteilung
mit
Abitur-Online!

Information und Beratung

WBK Westmünsterland · 46399 Bocholt · Paul-Schneider-Weg 3

Telefon **02871 32352**

E-Mail info@wbkwm.bocholt.de

Internet www.wbk.bocholt.de

Geschichte und Zeitgeschehen

► Semestereröffnung: Ruprecht Polenz: „Tu was! Kurze Anleitung zur Verteidigung der Demokratie“

Am Freitag, 07. Februar 2025 ist der ehemalige Bundestagsabgeordnete Ruprecht Polenz im Rahmen der Semestereröffnung der Volkshochschule in Borken zu Gast. An diesem Abend soll die Frage im Mittelpunkt stehen: „Wie können wir unsere Demokratie angesichts wachsender Bedrohungen von innen und außen schützen?“ Eine wichtige Frage, die nicht nur die Politik, sondern jeden einzelnen von uns betrifft. Ruprecht Polenz stellt dazu sein aktuelles Buch und den Spiegel Bestseller: „Tu was! Kurze Anleitung zur Verteidigung der Demokratie“ (Verlag C. H. Beck, München 2024) vor. In seinem Buch heißt es: „Ruprecht Polenz tritt rechtsextremen Schwurblern und Demokratieverächtern seit Jahren energisch entgegen, weil er glaubt, dass auch seine neun Enkel das Glück haben sollen, in einer Demokratie zu leben. Er ist einer der erfahrensten Influencer im Dienst von Freiheit und Vielfalt in Deutschland, seine engagierten Posts in den sozialen Medien werden tagtäglich tausendfach kommentiert.“ Sein Mut machender Appell: Es reiche heute nicht mehr, die Demokratie als gegeben hinzunehmen, man müsse etwas tun, um sie zu verteidigen! Freuen Sie sich auf einen spannenden und erkenntnisreichen Abend, ganz im Zeichen unserer Demokratie.

Ruprecht Polenz, ehem. Bundestagsabgeordneter

Borken, Stadtarchiv, Im Pierpershagen 17
Freitag, 07.02.2025, 18.30-20.45 Uhr
Um vorherige Anmeldung bei der VHS Borken wird gebeten.
Keine Abendkasse aufgrund begrenzter Plätze.

► Oktoberfrühling 1989 – Kaleidoskop einer Revolution Szenische Lesung

Erinnert man heute an die Friedliche Revolution von 1989, denkt man meist an die Massenproteste in Leipzig und Berlin. Übersehen wird dabei, dass sich die Sprengkraft der Revolution, die das Ende der DDR einleitete, überall im Land entfaltete. Wie flächendeckend die Revolution das Land erfasste, wird deutlich, wenn man sich die Zahl der Orte vergegenwärtigt, in denen schon vor dem Mauerfall demonstriert wurde: mehr als 325, von der Ostsee bis in die Sächsische Schweiz. So vielfältig wie die Orte sind 1989 auch die Ausdrucksformen des Widerstands. Ein Ärztteehepaar vom Müritzsee fährt mit einem Plakat in der Heckscheibe seines PKWs umher und verkündet darauf: „Wir lieben unsere Heimat grenzenlos“; die Freiwillige Feuerwehr Plauen wehrt sich gegen den Einsatz ihrer Tanklöschfahrzeuge als Wasserwerfer gegen friedlich Demonstrierende; bei einer Gesprächsrunde am Theater Rudolstadt übt man sich darin, die eigene Meinung öffentlich kundzutun und in Kühlungsborn kommt es zu einer „Ein-Mann-Demonstration“. Alles findet gleichzeitig statt, alles geht rasend schnell – einiges auch zu schnell. Erst gärt der Frust über den „Kalk der Fünfziger Jahre“ in den Menschen, dann formiert sich Widerstand. Die Mauer fällt. Es ist ein Wunder, dass alles friedlich bleibt. Die begehrten 100 D-Mark Begrüßungsgeld gibt es für Ostdeutsche, aber nicht für den Vertragsarbeiter aus Mosambik. Während einige Oppositionelle nach einem dritten Weg zwischen BRD-Kapitalismus und DDR-Sozialismus suchen, vernichtet die Stasi brisante Akten und setzen sich SED-Funktionäre ins Ausland ab. Die szenische Lesung montiert historische Quellen und Zeitzeugenberichte zu einem Kaleidoskop der Friedlichen Revolution.

*Eine Produktion von Vajswerk im Auftrag der Bundesstiftung Aufarbeitung
Mit: Daniel-Frantisek Kamen, Hannah Kobitzsch, Stephan Thiel und Anne Greta Weber
Regie und Spielfassung: Katja Lehmann (auf Basis der Recherche von Stefan Paul-Jacobs)*

VHS Forum, Heidener Straße 88
Montag, 24. Februar 2025, 18.30-20.00 Uhr
Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

10101BO
1 Termin · 3 UStd.
10,00 €

10102BO
1 Termin · 2 UStd.
10,00 €



Borken 800
Ein Fest für alle

➤ **Handlungsstrategien im Umgang mit demokratiefeindlichen Äußerungen
Ein Workshop für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren aus Vereinen und zivilgesellschaftlichen Initiativen**

Ausgrenzendes Verhalten, rassistische Sprüche oder andere Formen von Diskriminierung im privaten und beruflichen Umfeld stellen leider keine vereinzelt Erfahrungen dar. Doch welche Möglichkeiten gibt es, darauf zu reagieren? In dem Workshop soll es darum gehen, wie diejenigen gestärkt und unterstützt werden können, die von diskriminierenden Anfeindungen betroffen sind oder sich vor Ort für eine offene, solidarische und demokratische Gesellschaft einsetzen. Der Workshop richtet sich an Multiplikatorinnen und Multiplikatoren aus Vereinen und zivilgesellschaftlichen Initiativen. Der Workshop bietet den Teilnehmenden eine Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch, woran anschließend gemeinsam Handlungsstrategien im Umgang mit demokratiefeindlichen Äußerungen entwickelt und erprobt werden.

Lena Rottbeck, David Püth

10103BO
1 Termin · 4 UStd.
entgeltfrei

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Samstag, 22.03.2025, 18.00-21.00 Uhr

➤ **Wegweiser für die politische Zukunft Deutschlands:
Die vorgezogenen Bundestagswahlen im Frühjahr 2025 – Eine notwendige Nachbetrachtung**

Da es im Wahljahr 2025 vorher keine Landtagswahlen gibt, werden diejenigen vom September 2024 in bedeutungsvoller Erinnerung bleiben, haben doch ihre Ergebnisse dort für eine fundamentale Veränderung im deutschen Parteiensystem gesorgt. Die etablierten Parteien der sogenannten „demokratischen Mitte“ mussten – zum Teil eklatante – Niederlagen einstecken. Nur in Sachsen (CDU) und in Brandenburg (SPD) konnten die traditionellen Großparteien ihre hergebrachten Stellungen behaupten. Dagegen erzielten die – in Teilen „als erwiesen rechtsextremistisch“ – eingestufte AfD sowie das neugegründete BSW maximale Ergebnisse, die für die Bundestagswahlen die Frage in den Vordergrund rücken, ob sie das dort wiederholen oder gar steigern können, oder, ob den etablierten Parteien doch noch ein ‚Comeback‘ gelingen wird. Unter Beachtung aktueller Prognosen und Umfragen wird der Vortrag sich unter Einbeziehung der Teilnehmenden solcherlei Fragestellungen mit Rückblick auf die vorgezogenen Bundestagswahlen 2025 zuwenden.

Wolfgang Hoffmann, Diplom-Pädagoge

10104BO
1 Termin · 2 UStd.
6,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Dienstag, 03.06.2025, 18.30-20.15 Uhr

➤ **Über geheime Mächte und natürliche Ordnungen
Verschwörungsideologien im Blickpunkt**

Streit herrscht nicht nur um die Inhalte von Verschwörungsideologien, sondern auch darum, ob etwas eine Verschwörungserzählung ist oder nicht. Wird etwas als Verschwörungserzählung bezeichnet, wird damit die entsprechende Position zugleich delegitimiert. Dagegen regt sich Widerstand. Der Vortrag versucht einen Überblick über Verschwörungsideologien zu geben und insbesondere das Verhältnis von extrem rechten Ideologien und Verschwörungsdenken auszuloten. Ziel ist eine Bestimmung von Verschwörungsdenken, die seine Anknüpfungsfähigkeit an Herrschaftsideologien beleuchtet. Verschwörungsdenken, welches diese Bezeichnung verdient, ist schließlich alles andere als kritisch, auch wenn es sich so gibt, als hinterfrage es alles. An ausgewählten Beispielen beleuchtet der Vortrag das Schematische des Verschwörungsdenkens und seine unkritischen Vorannahmen. In einem zweiten Schritt wird anschließend dafür argumentiert, dass Verschwörungsdenken nicht einfach aus individuellen, psychischen Problemen entsteht, sondern bedingt wird durch die Struktur der Gesellschaft.

Christoph Hövel, Bildungsreferent

10105BO
1 Termin · 2 UStd.
6,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Mittwoch, 09.04.2025, 19.30-21.00 Uhr

10106BO
1 Termin · 3 UStd.
6,00 €

➤ **Von Hitler bis Höcke! Rechtsextreme Strömungen von 1945 bis zur Gegenwart und ihre Ursachen**

Wenn Anschauungen das eigene Wohl, im aggressiven Duktus, höher bewerten als das von anderen Menschen, Ländern, Religionen und Kulturen droht die Herrschaft des „gesunden Volksempfindens“. Dieses entspringt böseartig-autoritären „Giftzwerge“ mit entsprechend diabolischer Ideologie bezüglich „Volk“, „Familie“, „Vaterland“, „Rasse“ und „Kultur“. Diese Gedanken reichen heute bis in die Mitte der Gesellschaft. Seit dem Kriegsende (1945) spiegelt sich derartige NSDAP-Gedankengut zum Teil in den rechtsextremen Parteien (SRP, NPD, REP, AfD) und Strömungen. Warum ist das so? Und was hilft dagegen?

Dr. Torsten Reters

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Donnerstag, 20.03.2025, 19.00-21.15 Uhr

➤ **Zur Erinnerungskultur: Aufarbeitung des deutschen Kolonialismus**

Gegen Ende des 19. Jahrhunderts errichtete das Deutsche Reich verschiedene Kolonien, wobei die afrikanischen Gebiete in Togo, Kamerun, Südwestafrika und Ostafrika den Schwerpunkt bildeten. Dabei begingen deutsche Truppen und Kolonialbeamte dort Verbrechen (wie den Völkermord an den Herrero und Nama in Deutsch-Südwestafrika), die man lange nicht als solche benennen wollte. Und für heutzutage vielleicht am schwerwiegendsten: Viele rassistische Denkmuster stammen aus der Kolonialzeit und halten sich bis heute in den Köpfen – oft unbewusst. Insofern resultiert aus der deutschen Kolonialgeschichte eine besondere Verantwortung. In der Geschichtswissenschaft herrscht Konsens, dass eine gründliche Aufarbeitung der Kolonialzeit erfolgen muss. Allerdings ist die Erinnerung an die deutschen Kolonialverbrechen zwischen 1884 und 1918 umkämpft. Einerseits engagieren sich Aktivisten und Museumsleute für die Umbenennung kolonialer Straßennamen oder die Rückgabe geraubter Kunstwerke. Andererseits gewinnen gleichzeitig rechte Geschichtsrevisionisten an Boden. So ist es begrüßenswert, dass es in den Jahren 2024/25 ein wichtiges kulturpolitisches Anliegen der Bundesregierung geworden ist, sich kritisch mit der deutschen Kolonialvergangenheit auseinanderzusetzen.

Wolfgang Hoffmann, Diplom-Pädagoge

10107VE
1 Termin · 2 UStd.
6,00 €

Velen, Rathaus Velen, Ramsdorfer Straße 19
Dienstag, 06.05.2025, 18.30-20.15 Uhr

➤ **Anlässlich des 150. Geburts- und 70. Todesjahrs:
Thomas Manns persönlicher Zwiespalt – sein Leben in Selbstzeugnissen**

Die Herausgabe seiner Tagebücher hat das Bild des würdevollen Literaturnobelpreisträgers ins Wanken gebracht: Thomas Mann, Inbegriff des „Bürgers als Dichter“, konventioneller Ehemann und Familienvater, war erfüllt und gequält von verheimlichten homoerotischen Neigungen. Wie dieser Zwiespalt sich auf Leben und Werk des großen deutschen Schriftstellers des 20. Jahrhunderts ausgewirkt hat, wird Ihnen anhand von Selbstzeugnissen, Zitaten und Bildern / Filmeinspielungen in diesem Vortrag aufgezeigt werden.

Wolfgang Hoffmann, Diplom-Pädagoge

10108BO
1 Termin · 3 UStd.
6,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Dienstag, 25.03.2025, 18.30-20.45 Uhr



Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder [vhs.borken.de](https://www.vhs.borken.de) möglich.

➤ **Photovoltaik – die private Energiewende**

Mit einer Photovoltaikanlage – ggf. in Kombination mit einem lokalen Speicher – kann eine Unabhängigkeit von fossilen Energieträgern und eine finanzielle Sicherheit für die eigene Zukunft erreicht werden. PV-Anlagen sind auch im Jahr 2025 sehr wirtschaftlich – auch mit den neuen Rahmenparametern, die seit dem 01.01.2025 für neue Anlagen gelten. Die Themen: Aufbau einer PV-Anlage, Erträge pro Monat, Auswirkung der Dachausrichtung / Verschattungen, garantierte steuerfreie Vergütungen, die Nutzung eines lokalen Speichers sowie die individuelle Wirtschaftlichkeitsberechnung, die jedem Kurs-teilnehmenden neben den Vortragsunterlagen zur Verfügung gestellt wird.

Michael Birkhan

10109RA
1 Termin · 2 UStd.
6,00 €

Raesfeld, Julia-Koppers-Gesamtschule, Zum Michael 10
Donnerstag, 13.02.2025, 19.00-20.30 Uhr

➤ **Elektroauto – Warum ein neuer Benziner/Diesel/Hybrid keine gute Idee ist**

Durch den Wegfall der Elektroautoprämie wirkt der Umstieg auf den ersten Blick unattraktiv, es gibt aber sehr viele Argumente für die Anschaffung / das Leasing eines Elektroautos. Die Wirtschaftlichkeit, der Umweltaspekt, die Zuverlässigkeit und der Komfort eines vollelektrischen PKWs ist weiterhin deutlich besser gegenüber Verbrennern (Hybride eingeschlossen). Die Aussage „Elektroautos sind teuer“ ist im Jahr 2024 bereits Geschichte, wenn man nicht nur den Kaufpreis, sondern auch die laufenden Kosten betrachtet. Langstreckenfähige Elektroautos sind als junge Gebrauchte bereits für unter 25.000 € zu erwerben. Die Themen Klimabilanz, Wirtschaftlichkeit, Batterietechnologien, Ladetipps, Elektroauto Kauf oder Leasing sowie Mythen und Fakten zur Elektromobilität werden detailliert dargestellt. In Norwegen wird in weniger als 4 Monaten kein neuer Verbrenner / Plugin Hybrid mehr zugelassen: Warum funktioniert das dort, in einem Land, wo die Einwohner größere Entfernungen zu meistern haben als in Deutschland? Auch wer den Umstieg schon vollzogen hat, erhält wertvolle Informationen.

Michael Birkhan

10110HE
1 Termin · 2 UStd.
6,00 €

Heiden, Haus der Begegnung, Velener Straße 29
Dienstag, 29.04.2025, 19.00-20.45 Uhr

➤ **Wärmepumpe – Wärmewende – Warum JETZT handeln und nicht abwarten?**

Wärmepumpen sind seit über 50 Jahren im Einsatz und technisch sehr ausgereift. In Nordeuropa sind Wärmepumpen in Bestandsbauten seit Jahren in großem Stil im Einsatz, warum sollte dies im „warmen“ Deutschland nicht funktionieren? Die Themen Im Bereich Wärmepumpen: WP-Varianten, Kosten, Einbau im Bestandsbau, Förderungen, Wirtschaftlichkeitsberechnung und viele wichtige Tipps zur Planung und Umsetzung. Der Dozent besitzt über 30 Jahre Erfahrung aus Anwendersicht im Bereich Wärmepumpen und betreibt eine Luft-Wasser Wärmepumpe in einem teilsanierten Altbau. Das alles und warum PV, Speicher, Wärmepumpe und E-Auto ein echtes Dream Team sind erfahren Sie im Vortrag.

Michael Birkhan

10111RE
1 Termin · 2 UStd.
6,00 €

Reken, Vereins- und Bildungszentrum, Nebengebäude, Am Wehrturm 13
Donnerstag, 20.03.2025, 19.00-20.30 Uhr



Borken 800
Ein Fest für alle

➤ **Leben in Balance – Mit heiterer Gelassenheit den Widrigkeiten des Alltags begegnen**
Vortrag und Lesung mit Diskussion

Noch nie ist es uns objektiv gesehen so gut gegangen wie heute. Steigende Lebenserwartung, hoher Lebensstandard, viel Freizeit und trotzdem ist die subjektive Befindlichkeit vieler Menschen so schlecht wie noch nie – Stress, Angst, Depression, Panikattacken. Das sind deutliche Symptome dafür, dass wir aus dem Gleichgewicht geraten sind. In unserer von ständigen Veränderungen und Stress geprägten Welt wird es zunehmend wichtiger, für die eigene Lebensqualität zu sorgen, dem Hamsterrad zu entfliehen und das Leben von einer neuen Warte aus zu betrachten, für eine ausgewogene, gelungene Work-Life-Balance, für ein Leben in Balance. Diese Veranstaltung zeigt Ihnen vor allem, dass Ihre Ressourcen nicht unerschöpflich sind und – dass Sie deshalb ökonomisch mit ihnen umgehen sollten. Sie erhalten Impulse, wie Sie Ihre eigene Leistungsfähigkeit auf Dauer erhalten können, indem Sie Ihre Stressauslöser rechtzeitig erkennen und soweit wie möglich reduzieren. Alltagstaugliche Tipps zeigen Ihnen, wie Sie sich von Belastungen befreien, neue Energien tanken und mehr Balance im Spannungsfeld zwischen Beruf und Privatleben finden können, die Sie dabei unterstützen, mit heiterer Gelassenheit den Widrigkeiten des Alltags zu begegnen.

Dorothee Döring, Autorin, Lebens- und Konfliktberaterin

10112BO
1 Termin · 3 UStd.
10,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Donnerstag, 13.02.2025, 19.00-21.15 Uhr

➤ **Praktische Philosophie im Dialog**

Um dem Bedürfnis nach Austausch mit anderen nachdenklichen Menschen zu entsprechen, hat der Radiosender WDR5 mit der Sendung „Das philosophische Radio“ ein regelmäßiges Forum für die philosophische Diskussion geschaffen. In diesem Kurs wollen wir auf der Grundlage von in der Mediathek verfügbaren ausgewählten Sendungen in den Gesprächsaustausch kommen. Hierzu werden ausgewählte Tonausschnitte am jeweiligen Kursabend wiedergegeben und liefern Gesprächsimpulse für die Runde der Teilnehmenden. Philosophische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wichtig ist allerdings die Bereitschaft, sich in den Dialog einzubringen und anderen zuzuhören. Hubert Borgmann ist Diplom-Verwaltungswirt und pensionierter Berufsberater. Er ist davon überzeugt, dass der Austausch zu philosophischen Fragen nicht nur etwas für Fachkundige ist. Jeder kann hierzu etwas beitragen und von den Einsichten anderer profitieren. Hubert Borgmann hat sich zum Mediator fortgebildet und kann Gesprächsrunden konstruktiv und wertschätzend begleiten.

Hubert Borgmann

10113BO
5 Termine · 10 UStd.
48,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Montag, 17.02.2025, 19.00-20.30 Uhr

➤ **Dialogformat für „Kirchenferne“: Austausch über Glaubens- und Sinnfragen**

Die Amtskirchen leiden unter einer Glaubwürdigkeitskrise. Eine hohe Zahl an Kirchengliedern wird verstärkt durch viele, die sich trotz Kirchenmitgliedschaft als „kirchenfern“ bezeichnen würden. Andererseits suchen Menschen, die sich nicht mehr mit der Kirche identifizieren können, häufig weiterhin nach Austausch und Antworten auf ihre Glaubens- und Sinnfragen. Diesem Bedürfnis soll in diesem Kurs nachgegangen werden. An fünf Abenden wollen wir uns gemeinsam ausgewählte Texte aus der Bibel anschauen (zum Beispiel das Gleichnis vom verlorenen Sohn) und prüfen, ob sie für unser persönliches Leben noch Orientierungshilfe und Maßstab sein können. Theologische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wichtig ist allerdings die Bereitschaft, sich in den Dialog einzubringen und anderen zuzuhören. Hubert Borgmann ist Diplom-Verwaltungswirt und pensionierter Berufsberater. Er ist davon überzeugt, dass der Austausch zu religiösen Fragen nicht nur etwas für Fachexperten ist. Jeder kann hierzu etwas beitragen und von den Einsichten anderer profitieren. Hubert Borgmann hat sich zum Mediator fortgebildet und kann Gesprächsrunden konstruktiv und wertschätzend begleiten.

Hubert Borgmann

10114BO
5 Termine · 10 UStd.
48,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Mittwoch, 19.02.2025, 19.00-20.30 Uhr

➤ **„Mit Buddha zu Gelassenheit und Glück!“**

Eine humorvolle Einführung in die Philosophie des Buddhismus und die Psychologie des guten Lebens (mit praktischen Tipps für den Alltag)

Egozentrik und Handlungsdruck erzeugen – nach Buddha – unendliches Leiden. Doch der „Weg der Mitte“, der die Extreme meidet, kann zu mehr Gelassenheit führen: Dazu ist es nötig, das Bewusstsein zu reinigen, richtig zu handeln und sich der Meditation zu widmen. Schon der Philosoph Schopenhauer benutzte buddhistische Ideen, um seine „Kunst, glücklich zu sein“, zu entwerfen. Was das für das Leben und Glückserleben in der Gegenwart bedeuten kann, wird vor dem Hintergrund psychologischer Erkenntnisse (E. Fromm: „Die Kunst des Liebens“; Paul Watzlawick: „Anleitung zum Unglücklichsein“) diskutiert.

Dr. Torsten Reters

Raesfeld, Julia-Koppers-Gesamtschule, Zum Michael 10
Mittwoch, 04.06.2025, 19.00-21.15 Uhr

10115RA
1 Termin · 3 UStd.
6,00 €

➤ **„Freiheit ist Verantwortung für uns alle“: Vom Gedenken und Feiern**

Ein Vortrag zur Erinnerungskultur und den Erhalt von Demokratie und Frieden

In Kooperation mit dem Stadtarchiv Borken.

Unter dem Motto „Freiheit ist Verantwortung für uns alle“ stehen die Gedenkfeiern zum 80. Jahrestag der Befreiung von der fünfjährigen deutschen Besatzung, die in den Niederlanden 2025 im ganzen Land gefeiert werden. Mit dem deutschen Überfall auf die Niederlande am 10. Mai 1940 begann für die niederländische Bevölkerung eine Zeit der Entmachtung, des Hungers und der Bedrohung. In ihrem Vortrag beschreiben Katharina Garvert-Huijnen und Dr. Pim Huijnen wie sich das jährliche „Erinnern“ am 4. Mai (Dodenderdenking) und „Feiern“ am 5. Mai (Bevrijdingsdag) zu einem festen Bestandteil niederländischer Identität und Erinnerungskultur entwickelt hat. Obwohl ein großer gesellschaftlicher Konsens darüber besteht, dass sowohl das Erinnern als auch das Feiern der Freiheit wichtig sind, wird über die Frage, an wen am 4. Mai gedacht wird seit vielen Jahren kontrovers diskutiert. Wie ist es mit den deutschen Opfern oder mit niederländischen Kollaborateuren? Das Komitee 4. und 5. Mai ist in dieser Frage deutlich: Gedenken und Versöhnen sind zweierlei Dinge, beim nationalen Totengedenken spielen deutsche Opfer keine Rolle, ein gemeinsames Gedenken deutscher und niederländischer Regierungsvertreter findet auf nationaler Ebene bisher nicht statt. Anders ist es z. B. in den Grenzgemeinden. Hier sollen örtliche Vereine selbst entscheiden, wie sie ihr Erinnern gestalten. Auch in unserer Grenzregion werden zahlreiche Veranstaltungen stattfinden, bei denen das Feiern der Freiheit ebenso im Mittelpunkt stehen wird, wie der aus den Erfahrungen des Zweiten Weltkriegs resultierende Auftrag, unsere Demokratien zu schützen. Spätestens seit den Wahlerfolgen rechtspopulistischer Parteien in ganz Europa und dem Überfall Russlands auf die Ukraine haben die Themen Erhalt und Schutz unserer erfolgreichen Zusammenarbeit für den Erhalt des Friedens eine ganz neue Aktualität erhalten.

Der Vortrag ist zudem eine gute Vorbereitung auf die Exkursion am 24. Mai 2025! Katharina Garvert-Huijnen, M. A. ist Sprachdozentin für Niederländisch, Museumspädagogin und Expertin für deutsch-niederländische interkulturelle Beziehungen. Dr. Pim Huijnen ist Assistent-Professor für Kulturgeschichte an der Universität Utrecht. Beide beschäftigen sich als Historiker seit vielen Jahren mit der Geschichte der deutsch-niederländischen Beziehungen, unter anderem am Zentrum für Niederlande Studien in Münster und am Duitsland Instituut Amsterdam.

Katharina Garvert-Huijnen, M. A.

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Dienstag, 29.04.2025, 19.30-21.00 Uhr
Karten können auch an der Abendkasse erworben werden.

20302BO
1 Termin · 2 UStd.
6,00 €



Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder vhs.borken.de möglich.

Geschichte ist mehr...

Vorträge zur Stadt- und Regionalgeschichte in Kooperation mit dem Stadtarchiv Borken und dem Heimatverein Borken e. V.

➤ **Handel und Wandel: die Stadt Borken im späten Mittelalter** Vortrag

Spätestens mit der Wende zum 13. Jahrhundert erlebte die junge Stadt Borken einen merklichen Aufschwung zu einem regionalen Zentralort in wirtschaftlicher, administrativer und kirchlicher Hinsicht. Es baute überregionale Kontakte auf und aus und nahm beispielsweise auch am hansischen Handel teil. Seit 1309 auf den Landtagen des Hochstifts Münster vertreten, war Borken nicht nur Gegenstand landesherrlicher Städtepolitik, sondern regelmäßig auch aktiver Partner der anderen Städte des Bistums. Wie sich Handel und Gewerbe, Stadtrecht und außerstädtische Politik, kurz: wie sich das öffentliche Leben in Borken im späten Mittelalter entwickelte, führt Hiram Kümper in seinem Vortrag quellenah vor Augen.

Prof. Dr. Hiram Kümper, Universität Mannheim

Borken, Stadtarchiv, Im Pierpershagen 17
Donnerstag, 20.02.2025, 19.30-21.00 Uhr
Karten können auch an der Abendkasse erworben werden.

➤ **Der Kolonialismus. Ein historisches Erbe: lange ignoriert und plötzlich aktuell** Vortrag

Die Geschichte des Kolonialismus ist ins öffentliche Bewusstsein zurückgekehrt und gewinnt politische Brisanz. Jahrhundertlang haben sich europäische Mächte weite Teile der Welt untertan gemacht und systematisch ausgebeutet. Der Reichtum des Westens und die zerstörten ökonomischen und politischen Grundlagen der sog. „Dritten Welt“ haben hier ihre tiefere Ursache. Ebenso wie die Flüchtlingsströme, die uns heute erreichen und deren Folgen die Gesellschaft spalten. Dies alles und vieles mehr thematisiert dieser Vortrag, der die Geschichte der Kolonisation von der Landung der Spanier und Portugiesen in Amerika bis in die Gegenwart hinein nacherzählt. Im Mittelpunkt der Schilderungen steht die nur dreißig Jahre währende Geschichte der deutschen Kolonien, deren blutige Realitäten lange schamhaft verschwiegen wurden. Das grausame Vorgehen gegen die Herero und Nama im damaligen Deutsch-Südwestafrika und wenig später auch die gezielte Vernichtung der einheimischen Bevölkerung in „Deutsch-Ostafrika“ gelten heute als Genozid. Diese Vorgänge reihen sich in die Völkermorde des 20. Jahrhunderts ein, die in der systematischen Ermordung der europäischen Juden während der NS-Herrschaft ihren singulären Gipfelpunkt erreichten. Gleichwohl soll in Geschichtsbewusstsein und Erinnerungskultur auch die Kolonialgeschichte eine angemessene Berücksichtigung finden. Der Historiker Dr. Volker Jakob, Autor zahlreicher Beiträge zur Fotografie- und zur Regionalgeschichte Westfalens, war von 1982 bis 2015 als wissenschaftlicher Referent und als Referatsleiter des Bild-, Film- und Tonarchivs im heutigen LWL-Medienzentrum für Westfalen tätig.

Dr. Volker Jakob, LWL-Medienzentrum, Münster

Borken, Stadtarchiv, Im Pierpershagen 17
Donnerstag, 13.03.2025, 19.30-21.00 Uhr
Karten können auch an der Abendkasse erworben werden.

10301BO
1 Termin · 2 UStd.
6,00 €

10302BO
1 Termin · 2 UStd.
6,00 €



Borken 800 Ein Fest für alle

➤ **Vor 80 Jahren: Das Ende des Zweiten Weltkriegs in Borken** **Eine historisch-musikalische Collage**

Am Abend des 28. März 1945 drangen die ersten britischen Soldaten vorsichtig in das Stadtgebiet Borken vor und setzten dem Krieg und der nationalsozialistischen Herrschaft auf lokaler Ebene ein Ende. Vorausgegangen waren schwere alliierte Bombenangriffe, die den Stadtkern zu 90 Prozent zerstört hatten. Insbesondere die Bombarde-ments vom 21. bis 23. März waren massiv, sie hinterließen rund um die St. Remigius-Kirche eine Trümmerwüste. Aus alliierter Sicht war ein verheerender Krieg nun in das Land seiner Verursacher eingezogen. Für die Borkener Zivilbevölkerung prägten die existenziellen Erfahrungen dieser Märzwochen indes für lange Zeit die Erinnerungen an den Krieg und seine Opfer. In einer Collage aus Tagebüchern, Briefen, Erinnerungen und Dokumenten lassen die Rezipienten Marion und Markus von Hagen (Münster) ein breites Spektrum von Menschen lebendig werden, die in unterschiedlichen Rollen in den Krieg und die nationalsozialistische Herrschaft eingebunden bzw. von ihr betroffen waren. Roswitha Dasch (Gesang und Geige, Wuppertal) und ihr Duo-Partner Ulrich Raue (Piano, Bergisch Gladbach), setzen musikalische Akzente mit zeitgenössischen Liedern über Krieg, Verfolgung und Widerstand. Kontextualisiert werden die Texte von Dr. Norbert Fasse (Stadtarchiv Borken), der auch das Skript erstellt hat. Das Programm war bereits im Jahr 2020 vorbereitet, wegen der Corona-Pandemie aber nur als YouTube-Audio aufgezeichnet worden.

Dr. Norbert Fasse, Marion und Markus von Hagen, Roswitha Dasch, Ulrich Raue

10303BO
1 Termin · 2 UStd.
6,00 €

Borken, Stadtarchiv, Im Pierpershagen 17
Samstag, 22.03.2025, 16.00-17.30 Uhr
Karten können auch an der Abendkasse erworben werden.

➤ **Die Geschichte der Herrschaft Gemen von den Anfängen bis zur Mediatisierung 1806** **Vortrag**

Die Geschichte der Burg Gemen, nördlich von Borken gelegen, sowie deren dazugehöriger Edelfamilien ist lang und ereignisreich. Allein aufgrund ihrer Lage im Grenzgebiet zwischen dem Fürstbistum Münster auf der einen Seite und den Herzogtümern Kleve und Geldern auf der anderen Seite waren Konflikte um Macht und Herrschaft vorprogrammiert. In zwei Teilen setzen sich die Vortragenden daher mit der langen Geschichte auseinander. Christof Spannhoff nimmt die Anfänge des Geschlechts der Edelfamilien in den Blick und skizziert deren „Erfolgsgeschichte“. Er zeigt auf, dass es ihnen seit ihrem ersten geschichtlichen Auftreten im 11. Jahrhundert gelang, ihre Stellung im westmünsterländischen Mächtespiel durch kluges Taktieren und Paktieren zu festigen und zu erhalten. Friederike Scholten-Buschhoff betrachtet die Entwicklung vom 16. bis zum beginnenden 19. Jahrhundert, dem Ende der Selbstständigkeit der Gemenen Herrschaft, und blickt vor allem auf die Herausforderungen adeliger Familien in der frühen Neuzeit.

*Dr. Christof Spannhoff, Emslandmuseum Lingen
Dr. Friederike Scholten-Buschhoff, Möhnesee*

10304BO
1 Termin · 2 UStd.
6,00 €

Borken, Stadtarchiv, Im Pierpershagen 17
Donnerstag, 10.04.2025, 19.30-21.00 Uhr
Karten können auch an der Abendkasse erworben werden.



Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder vhs.borken.de möglich.

10305BO
1 Termin · 2 UStd.
entgeltfrei

➤ **Wann endet die Gewalt? Das lange Kriegsende im Alltag und Gedächtnis der Region**
Städtische Veranstaltung zum 80. Jahrestag des Kriegsendes 1945

Als vor 80 Jahren der Zweite Weltkrieg zu Ende ging, endete auch der Holocaust. Ebenso waren Zwangsarbeit und Bombenkrieg vorbei. Aber die massenhafte Gewalterfahrung hatte Spuren hinterlassen und prägte das soziale Miteinander der Menschen noch lange Zeit. In Deutschland, Europa und weltweit verlief das Kriegsende zudem ganz unterschiedlich. In nicht wenigen Fällen setzte sich offene Gewalt fort, z. B. in Form von Bürgerkriegen und Racheakten. Die langfristigen, sichtbaren wie unsichtbaren Wirkungen von Gewalterfahrungen stehen im Mittelpunkt einer regionalhistorischen Perspektive auf Kriegsende und Nachkriegszeit. Wie erlebte die Zivilbevölkerung diese Zeit? Wessen Gewalterfahrungen wurden gehört oder beschwiegen? Wie lassen sich die unterschiedlichen Gewalterfahrungen von Frauen, Männern, Jugendlichen, Kindern oder von Menschen aus Minderheiten-Communities rekonstruieren? Welche Kontinuitäten und Wandlungen im Umgang mit Gewalt lassen sich in der deutschen Nachkriegsgesellschaft finden? Mit der Frage „Wann endet die Gewalt“ richtet der Vortrag den Blick nicht in erster Linie auf die allseits beschwiegene Täter-Gewalt, sondern auf den Stellenwert erlittener Gewalt und von Gewaltopfern.

Priv.-Doz. Dr. Claudia Kemper, LWL-Institut für westfälische Regionalgeschichte)

Borken, Stadtarchiv, Im Pierpershagen 17
Donnerstag, 08.05.2025, 19.30-21.00 Uhr

➤ **Eine Reise in die Vergangenheit. Die Geschichte der jüdischen Familie Gans aus Borken**
Eine Filmproduktion des LWL-Medienzentrums für Westfalen und der Stadt Borken (2018; Länge: 41 min.)

Der Ausgangspunkt des Films klingt wie ein Hollywood-Stoff: Mai 1945, der Krieg ist kaum vorbei, Hitler-Deutschland hat erst wenige Tage zuvor kapituliert. Nur mit einem Jeep, einem Fahrer und einer Handfeuerwaffe im Gepäck bricht ein 23-jähriger britischer Offizier von den Niederlanden zu einer gefährlichen Reise Richtung Osten auf. Manfred Gans, Sohn einer jüdischen Kaufmannsfamilie aus Borken, ist 1938 nach Großbritannien geflohen, der britischen Armee beigetreten und an der alliierten Landung in der Normandie beteiligt gewesen. Quer durch das deutsche Reich, das in diesen Tagen zerstört, chaotisch und unberechenbar ist, will er nun zum Konzentrationslager Theresienstadt nahe Prag gelangen. Er hofft, seine Eltern Moritz und Else Gans, die dort seit über einem Jahr inhaftiert sind, noch lebend aufzufinden. Seine gradezu surrealen Eindrücke dieser dramatischen Reise fasst er kurz darauf in einem Reisebericht zusammen... Mehr als 70 Jahre später beschließen Manfred Gans' Kinder, Enkel, Nichten und Neffen aus den USA und Isreal, auf den Spuren der Familiengeschichte abermals von den Niederlanden über Borken in Richtung Theresienstadt zu fahren. Dieser Roadtrip des Jahres 2016 bildet die inhaltliche und dramaturgische Klammer für Daniel Huhns außergewöhnliches filmisches Porträt über die bewegte Geschichte der Familie Gans und deren Wiederannäherung an die Stadt Borken, die 1988 begann und bis heute gepflegt wird. Mit Kurzeinführung und Publikumsgespräch.

Daniel Huhn, M. A. (Historiker und Filmemacher, Münster / Köln)
Dr. Norbert Fasse (Historiker, Stadtarchiv Borken)

10306BO
1 Termin · 2 UStd.
6,00 €

Borken, Kino Center, Johann-Walling-Straße 26
Dienstag, 13.05.2025, 20.00-21.30 Uhr
Karten können nur über das KinoCenter Borken erworben werden.



Borken 800
Ein Fest für alle

➤ **Leben auf dem Land und von dem Land: Agrarwirtschaft und dörfliche Strukturen (Weseke, Marbeck, Burlo)**

Vortrag

Das westliche Münsterland war in der Vormoderne ein agrarisch geprägter Raum. Der absolute Großteil der Bevölkerung lebte auf dem Land und von dem Land. Die Wirtschaftsweise war geprägt von traditioneller Landwirtschaft mit – gemessen an heutigen Maßstäben – geringen Erträgen, einem geringen Wohlfahrtsniveau und durchaus auch periodischen Hungersnöten. Wie in und um Borken Agrarprodukte in welchen Mengen in der Vormoderne erzeugt wurden, welchen Einfluss die vorherrschenden naturräumlichen Gegebenheiten hierbei hatten und auch wie sehr die Agrarwirtschaft die dörflichen Strukturen letztlich prägten, stellen die beiden Beitragenden vornehmlich anhand von Beispielen aus Burlo, Weseke und Marbeck vor. Dabei wird auch der Wandel von der agrarischen in die vor- und frühindustrielle Gesellschaft eine Rolle spielen.

*Prof. Dr. Hiram Kümper, Universität Mannheim
Dr. Friederike Scholten-Buschhoff, Möhnesee*

10307BO
1 Termin · 2 UStd.
6,00 €

Borken, Stadtarchiv, Im Pierpershagen 17
Dienstag, 20.05.2025, 19.30-21.00 Uhr
Karten können auch an der Abendkasse erworben werden.

➤ **Als die Eisenbahn und die Fabrikarbeit kamen. Die Industrialisierung in Borken 1860-1930**

Vortrag

Obwohl die Vielfalt und Größe der Agrarbetriebe im Stadtgebiet bis heute bemerkenswert ist, hat Borken auch eine reiche Industriegeschichte vorzuweisen. Zwar kamen hier Eisenbahn und Fabrik erst später als in den Industriebezirken des Rhein-Ruhr-Reviers. Aber die Textilindustrie blühte mit der Hochindustrialisierung auch in Borken auf, wie die Vielzahl der mechanischen Webereien von Bierbaum & Lüning, Gebr. Büning, Josef Grüter oder Wilhelm Wülfing u. Co. belegt. Ausschlaggebend für die weitere wirtschaftliche Entwicklung Borkens und der Region war auch der Anschluss an das überregionale Eisenbahnnetz mit dem Bahnhofsbau 1880, den der Vortrag der Wirtschafts- und Unternehmenshistorikerin Prof. Dr. Stefanie van de Kerkhof (Universität Mannheim) ebenfalls behandelt. Sie ist Mitherausgeberin und Mitautorin der neuen Borkener Stadtgeschichte und wird auch die spannende Wirtschaftsgeschichte Borkens im Kaiserreich und in der Weimarer Republik in allgemeinverständlicher Weise darstellen.

Prof. Dr. Stefanie van de Kerkhof, Universität Mannheim

10308BO
1 Termin · 2 UStd.
6,00 €

Borken, Stadtarchiv, Im Pierpershagen 17
Donnerstag, 12.06.2025, 19.30-21.00 Uhr
Karten können auch an der Abendkasse erworben werden.

Lebensfragen

➤ **Praktische Philosophie im Dialog**

Um dem Bedürfnis nach Austausch mit anderen nachdenklichen Menschen zu entsprechen, hat der Radiosender WDR5 mit der Sendung „Das philosophische Radio“ ein regelmäßiges Forum für die philosophische Diskussion geschaffen. In diesem Kurs wollen wir auf der Grundlage von in der Mediathek verfügbaren ausgewählten Sendungen in den Gesprächsaustausch kommen. Hierzu werden ausgewählte Tonausschnitte am jeweiligen Kursabend wiedergegeben und liefern Gesprächsimpulse für die Runde der Teilnehmenden. Philosophische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wichtig ist allerdings die Bereitschaft, sich in den Dialog einzubringen und anderen zuzuhören. Hubert Borgmann ist Diplom-Verwaltungswirt und pensionierter Berufsberater. Er ist davon überzeugt, dass der Austausch zu philosophischen Fragen nicht nur etwas für Fachkundige ist. Jeder kann hierzu etwas beitragen und von den Einsichten anderer profitieren. Hubert Borgmann hat sich zum Mediator fortgebildet und kann Gesprächsrunden konstruktiv und wertschätzend begleiten.

Hubert Borgmann

10113BO
5 Termine · 10 UStd.
48,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Montag, 17.02.2025, 19.00-20.30 Uhr

➤ Dialogformat für „Kirchenferne“: Austausch über Glaubens- und Sinnfragen

Die Amtskirchen leiden unter einer Glaubwürdigkeitskrise. Eine hohe Zahl an Kirchenaustritten wird verstärkt durch viele, die sich trotz Kirchenmitgliedschaft als „kirchenfern“ bezeichnen würden. Andererseits suchen Menschen, die sich nicht mehr mit der Kirche identifizieren können, häufig weiterhin nach Austausch und Antworten auf ihre Glaubens- und Sinnfragen. Diesem Bedürfnis soll in diesem Kurs nachgegangen werden. An fünf Abenden wollen wir uns gemeinsam ausgewählte Texte aus der Bibel anschauen (zum Beispiel das Gleichnis vom verlorenen Sohn) und prüfen, ob sie für unser persönliches Leben noch Orientierungshilfe und Maßstab sein können. Theologische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wichtig ist allerdings die Bereitschaft, sich in den Dialog einzubringen und anderen zuzuhören. Hubert Borgmann ist Diplom-Verwaltungswirt und pensionierter Berufsberater. Er ist davon überzeugt, dass der Austausch zu religiösen Fragen nicht nur etwas für Fachexperten ist. Jeder kann hierzu etwas beitragen und von den Einsichten anderer profitieren. Hubert Borgmann hat sich zum Mediator fortgebildet und kann Gesprächsrunden konstruktiv und wertschätzend begleiten.

Hubert Borgmann

10114BO
5 Termine · 10 UStd.
48,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Mittwoch, 19.02.2025, 19.00-20.30 Uhr

➤ Bestattung im Wandel – Der Tod kommt ungefragt, was nun?

Sich schon zu Lebzeiten mit dem Thema Bestattung auseinanderzusetzen ist wichtig. Sich über Bestattungsmöglichkeiten oder die Bestattungsvorsorge zu informieren kann helfen, die Belastung der Angehörigen zu verringern und ihnen schwierige Entscheidungen abzunehmen. An diesem Abend erhalten Sie wesentliche Informationen rund um die Bestattung sowie zu Bestattungsarten und -möglichkeiten, zu Kosten und finanzieller Absicherung oder zur Gestaltung der Trauerfeier und Beerdigung. Zudem bleibt Raum für eigene Fragen.

Mathias Scholtholt, Bestattungshaus Scholtholt

10801BO
1 Termin · 3 UStd.
entgeltfrei

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Mittwoch, 26.02.2025, 18.00-20.15 Uhr

➤ Wie gestalte ich mein Testament richtig?

Lediglich ca. 1/4 der Bevölkerung hat ein Testament errichtet. Dies erklärt sich nur damit, dass wir davor zurückschrecken uns mit unserem eigenen Tod zu beschäftigen. Dabei gibt es triftige Gründe, wie zum Beispiel das Interesse der nachfolgenden Generation, eine wirksame testamentarische Regelung zu treffen und es nicht dem Zufall zu überlassen, wer erben wird. Es gibt eine Vielzahl von vernünftigen Gründen, sich mit der Gestaltung des Testaments auseinanderzusetzen. Der Vortrag gibt einen Überblick über die gesetzliche Erbfolge, über wirksame anderweitige Regelungen im Testament, Pflichtteilsansprüche und so weiter.

Gudula Kruse, Rechtsanwältin und Notarin

10802RE
1 Termin · 2 UStd.
6,00 €

Reken, Vereins- und Bildungszentrum, Nebengebäude, Am Wehrturm 13
Dienstag, 11.03.2025, 18.00-19.30 Uhr

➤ Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung

Vorsorgevollmachten in der Form von Generalvollmachten sind vielen Menschen bekannt. Sie sind für Zeiten bestimmt, in denen ein Vollmachtgeber keine eigenen Entscheidungen mehr treffen kann. Doch nur wenige wissen: Als Vorsorgeinstrumente können sie auch über den Tod hinaus erteilt werden und sind weiterhin wirksam, wenn der Vollmachtgeber verstorben ist. Der / die Bevollmächtigte, ob enger Nachkomme oder anderweitig Vertraute, bleibt somit im Sinne der / des Verstorbenen handlungsfähig. Bedeutend ist dies vor allem bei Immobiliengeschäften oder Bankangelegenheiten. Hierüber und zu den Gesetzesänderungen zum 01.01.2023 wird vorgetragen. Patientenverfügungen dienen als Instrument der Selbstbestimmung. Damit dieser Anspruch eingelöst werden kann, bedarf es einer guten Informationsgrundlage, wozu dieser Vortrag beitragen möchte.

Gudula Kruse, Rechtsanwältin und Notarin

10803BO
1 Termin · 2 UStd.
6,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Donnerstag, 20.03.2025, 18.00-19.30 Uhr

➤ **Berufliche Neu- und Umorientierung** **Arbeitsagentur berät in der Volkshochschule**

Die Berufsberatung für Erwachsene der Agentur für Arbeit Borken lädt in Kooperation mit der Volkshochschule zu einem kostenlosen Vortrag über die Möglichkeiten der beruflichen Um- oder Neuorientierung ein. Die Veranstaltung richtet sich an Menschen, die darüber nachdenken, ihren Job zu wechseln, eine Weiterbildung zu absolvieren oder sich mit einer Umschulung beruflich ganz neu aufzustellen. In dem Vortrag gibt es sowohl einen Überblick über die verschiedenen Wege, den Arbeitsmarkt und über finanzielle Fördermöglichkeiten. Zusätzlich können individuelle Fragen geklärt werden. Die Teilnahme ist kostenlos, eine vorherige Anmeldung wird empfohlen.

Andreas Brand, Berufsberatung für Erwachsene

10804GE
1 Termin · 2 UStd.
entgeltfrei

Gescher, Gesamtschule Gescher, Borkener Damm 46-48
Donnerstag, 13.02.2025, 17.00-18.30 Uhr

10805RE
1 Termin · 2 UStd.
entgeltfrei

Reken, Vereins- und Bildungszentrum, Nebengebäude, Am Wehrturm 13
Donnerstag, 15.05.2025, 17.00-18.30 Uhr

Bildung für nachhaltige Entwicklung

➤ **Photovoltaik – die private Energiewende**

Mit einer Photovoltaikanlage – ggf. in Kombination mit einem lokalen Speicher – kann eine Unabhängigkeit von fossilen Energieträgern und eine finanzielle Sicherheit für die eigene Zukunft erreicht werden. PV-Anlagen sind auch im Jahr 2025 sehr wirtschaftlich – auch mit den neuen Rahmenparametern, die seit dem 01.01.2025 für neue Anlagen gelten. Die Themen: Aufbau einer PV-Anlage, Erträge pro Monat, Auswirkung der Dachausrichtung / Verschattungen, garantierte steuerfreie Vergütungen, die Nutzung eines lokalen Speichers sowie die individuelle Wirtschaftlichkeitsberechnung, die jedem Kurs teilnehmenden neben den Vortragsunterlagen zur Verfügung gestellt wird.

Michael Birkhan

10109RA
1 Termin · 2 UStd.
6,00 €

Raesfeld, Julia-Koppers-Gesamtschule, Zum Michael 10
Donnerstag, 13.02.2025, 19.00-20.30 Uhr

➤ **Elektroauto – Warum ein neuer Benziner/Diesel/Hybrid keine gute Idee ist**

Durch den Wegfall der Elektroautoprämie wirkt der Umstieg auf den ersten Blick unattraktiv, es gibt aber sehr viele Argumente für die Anschaffung / das Leasing eines Elektroautos. Die Wirtschaftlichkeit, der Umweltaspekt, die Zuverlässigkeit und der Komfort eines vollelektrischen PKWs ist weiterhin deutlich besser gegenüber Verbrennern (Hybride eingeschlossen). Die Aussage „Elektroautos sind teuer“ ist im Jahr 2024 bereits Geschichte, wenn man nicht nur den Kaufpreis, sondern auch die laufenden Kosten betrachtet. Langstreckenfähige Elektroautos sind als junge Gebrauchte bereits für unter 25.000 € zu erwerben. Die Themen Klimabilanz, Wirtschaftlichkeit, Batterietechnologien, Ladetipps, Elektroauto Kauf oder Leasing sowie Mythen und Fakten zur Elektromobilität werden detailliert dargestellt. In Norwegen wird in weniger als 4 Monaten kein neuer Verbrenner / Plugin Hybrid mehr zugelassen: Warum funktioniert das dort, in einem Land, wo die Einwohner größere Entfernungen zu meistern haben als in Deutschland? Auch wer den Umstieg schon vollzogen hat, erhält wertvolle Informationen.

Michael Birkhan

10110HE
1 Termin · 2 UStd.
6,00 €

Heiden, Haus der Begegnung, Velener Straße 29
Dienstag, 29.04.2025, 19.00-20.45 Uhr



Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder vhs.borken.de möglich.

10111RE
1 Termin · 2 UStd.
6,00 €

➤ Wärmepumpe – Wärmewende – Warum JETZT handeln und nicht abwarten?

Wärmepumpen sind seit über 50 Jahren im Einsatz und technisch sehr ausgereift. In Nordeuropa sind Wärmepumpen in Bestandsbauten seit Jahren in großem Stil im Einsatz, warum sollte dies im „warmen“ Deutschland nicht funktionieren? Die Themen Im Bereich Wärmepumpen: WP-Varianten, Kosten, Einbau im Bestandsbau, Förderungen, Wirtschaftlichkeitsberechnung und viele wichtige Tipps zur Planung und Umsetzung. Der Dozent besitzt über 30 Jahre Erfahrung aus Anwendersicht im Bereich Wärmepumpen und betreibt eine Luft-Wasser Wärmepumpe in einem teilsanierten Altbau. Das alles und warum PV, Speicher, Wärmepumpe und E-Auto ein echtes Dream Team sind erfahren Sie im Vortrag.

Michael Birkhan

Reken, Vereins- und Bildungszentrum, Nebengebäude, Am Wehrturm 13
Donnerstag, 20.03.2025, 19.00-20.30 Uhr

➤ Winterwanderung durch den Becking – Wintermotive vor der Kamera

Für Tier- und Naturfreunde, die den Winter mögen, gibt es nun auch die Möglichkeit für „Vögel-Beobachtung unterwegs“! In nur kleiner Runde von max. sechs Teilnehmenden machen Sie sich gemeinsam mit dem Naturfreund Herrn Jochen Teroerde auf den Weg: Sie wandern ca. 9 km – und hoffentlich bei schönstem Wetter – durch die Stadt über den Becking nach Gemen und wieder zurück, wobei Sie, mit etwas Glück, in aller Ruhe unterschiedliche Wintergäste beobachten – und das ein oder andere Wintermotiv mit Ihrer mitgebrachten Kamera fotografieren können! Bitte tragen Sie witterungsangepasste Kleidung und bringen Sie – wenn gewünscht – ein Fernglas und / oder Ihre Fotoausrüstung mit.

Jochen Teroerde

10901BO
1 Termin · 5 UStd.
8,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Montag, 03.02.2025, 9.30-13.00 Uhr

➤ Mit Vögeln auf Augenhöhe

In Kooperation mit dem Natur- und Vogelschutzverein Kreis Borken e. V.

Für Naturliebhaber gibt es jetzt ein besonderes Angebot in Borken: Vogel-Beobachtung auf Augenhöhe! Der Natur- und Vogelschutzverein Kreis Borken e. V. hat eine besondere Hütte gebaut, die, in den Boden gebaut, einen besonderen Winkel zur Vogelbeobachtung bietet. In aller Ruhe können Interessierte in diesem abgeschlossenen Gebäude ungewöhnte Perspektiven auf die Vögel genießen – und sehr gerne auch mit ihren mitgebrachten Kameras fotografieren! Der Vorsitzende des Natur- und Vogelschutzvereins, Herr Jochen Teroerde, begleitet Sie bei Ihrer Begegnung mit Vögeln auf Augenhöhe. Insgesamt 38 Vogelarten sind hier bereits beobachtet und fotografiert worden! Bitte ziehen Sie sich warm an – und bringen sich gegebenenfalls auch eine Decke mit.

Jochen Teroerde

10902BO
1 Termin · 3 UStd.
9,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Montag, 10.02.2025, 9.45-11.45 Uhr

10903BO
1 Termin · 3 UStd.
9,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Dienstag, 11.02.2025, 9.45-11.45 Uhr

10904BO
1 Termin · 3 UStd.
9,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Mittwoch, 12.02.2025, 9.45-11.45 Uhr



Borken 800
Ein Fest für alle

➤ Vogelstimmen-Wanderung mit Frühstück

Frühling-Erlebnis: dazu gehört das Singen der Vögel! Auf dieser Wanderung wird die Vielfalt unserer heimischen Vögel erklärt: welche Vögel leben bei uns und wie erkennen wir ihre Stimmen? Nach der Wanderung gibt es ein kleines Frühstück. Wenn Sie haben: bringen Sie gern ein Fernglas mit! Auf jeden Fall jedoch festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung!

Torsten Wollberg

10905BO
1 Termin · 4 UStd.
12,00 €

Borken-Hoxfeld, Kletterwald Borken (Materialausgabe), Pröbstinger Busch 16
Sonntag, 02.03.2025, 7.00-10.00 Uhr

➤ Essbare Wildkräuter – Eine barrierefreie Wanderung

Auf der dreistündigen Wanderung werden die Teilnehmenden die wichtigsten essbaren Wildkräuter kennen lernen. Die Wildkräuter unserer Heimat können einen gesunden Beitrag zu unserer Ernährung leisten und können auch in der veganen Küche eingesetzt werden. Die Teilnahmemöglichkeit besteht auch für Menschen mit Einschränkung: Die Wanderung ist für E-Scooter und auch für Rollstuhlfahrende geeignet. Es gibt auch was zum Probieren in Sachen Kräuter – man wundert sich, wie lecker sie sind! Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung.

Torsten Wollberg

10906BO
1 Termin · 4 UStd.
10,00 €

Borken-Hoxfeld, Kletterwald Borken (Materialausgabe), Pröbstinger Busch 16
Sonntag, 02.03.2025, 11.00-14.00 Uhr

10907BO
1 Termin · 4 UStd.
10,00 €

Borken-Hoxfeld, Kletterwald Borken (Materialausgabe), Pröbstinger Busch 16
Dienstag, 08.04.2025, 18.00-21.00 Uhr

10908BO
1 Termin · 4 UStd.
10,00 €

Borken-Hoxfeld, Kletterwald Borken (Materialausgabe), Pröbstinger Busch 16
Mittwoch, 02.07.2025, 18.00-21.00 Uhr

➤ Fledermaus-Wanderung

Haben Sie schon einmal den Fledermäusen zugehört? Auf dieser Wanderung werden Ihnen diese faszinierenden Tiere näher gebracht: mit einem kleinen Vortrag – in der Natur selbst. Unser Dozent Torsten Wollberg wird Ihnen mit Hilfe eines Bat-Detektors die Stimmen der Fledermäuse hörbar machen und Ihnen helfen die Tiere zu sehen. Wenn Sie haben: bringen Sie gern ein Fernglas mit! Auf jeden Fall jedoch festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung!

Torsten Wollberg

10909BO
1 Termin · 3 UStd.
10,00 €

Borken-Hoxfeld, Kletterwald Borken (Materialausgabe), Pröbstinger Busch 16
Mittwoch, 30.04.2025, 20.30-22.30 Uhr

➤ Naturkosmetik selbst gemacht

Naturkosmetik liegt absolut im Trend, doch auf was muss geachtet werden? In diesem Kurs lernen Sie die Bedürfnisse Ihrer Haut kennen und erhalten das notwendige Wissen, um einfache Naturkosmetikrezepte, frei von chemisch-synthetischen Stoffen, herzustellen. Unter Anleitung und mit nur wenigen Zutaten erlernen Sie die Herstellung eines Shampoo-Bars, einer Deo-creme, eines Lippenpflegestiftes, einer Schüttellotion und einer festen Handbutter. Zudem werden wir in die Produkte hautpflegende und -wirksame Kräuter mit einarbeiten. Es werden ausschließlich natürliche Rohstoffe aus biologischem Anbau verwendet, so dass Sie am Ende des Tages hochwertige, naturkosmetische Pflegeprodukte mitnehmen können. Die Materialkosten hierfür sind in der Kursgebühr enthalten. Zusätzlich erhalten Sie am Kurstag ein Skript mit den Grundrezepten und Vorschlägen für die jeweiligen Hauttypen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die Interesse daran haben, ihre eigene Kosmetik mit natürlichen Inhaltsstoffen selbst herzustellen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mitzubringen ist: Behälter für den Transport der hergestellten Kosmetik

Jana Svensson, zertifizierte Wildkräuterpädagogin

31702RE
1 Termin · 5 UStd.
50,00 €

Reken, Vereins- und Bildungszentrum, Hauptgebäude, Overbergstraße 11
Samstag, 01.02.2025, 10.00-13.45 Uhr
(In der Gebühr ist eine Materialkostenpauschale i. H. v. 23,00 € enthalten.)

31802RE
1 Termin · 5 UStd.
44,00 €

➤ Wilde Kräuterküche

In diesem Kurs lernen Sie, welche Kräuter einfach in der Natur gesammelt werden können und welchen Nutzen diese haben. Wir werden gemeinsam einfache, gesunde und leckere Gerichte, wie zum Beispiel Kräuterknäckebrot, Suppen, Salate, Gemüsepuffer und Desserts herstellen und gemeinsam essen. Alle Gerichte werden wir mit Wildkräutern und Wildfrüchten der Saison aufwerten. Die hochwertigen Zutaten werden nach dem saisonalen und regionalen Angebot ausgesucht. Die Rezepte sind vegetarisch, überwiegend glutenfrei und es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Sie erhalten am Kurstag ein Skript mit den zubereiteten Rezepten. Bitte bringen Sie Behälter mit, falls etwas von den Gerichten übrigbleibt. In der Kursgebühr sind die Kosten für die Speisen enthalten. Tee oder ein „Infusion Water“ mit der Zugabe von leckeren Kräutern wird als Getränk dazu gereicht.

Jana Svensson, zertifizierte Wildkräuterpädagogin

Reken, Vereins- und Bildungszentrum, Hauptgebäude, Overbergstraße 11
Samstag, 22.03.2025, 10.00-13.45 Uhr
(In der Gebühr ist eine Materialkostenpauschale i. H. v. 16,00 € für die Lebensmittel enthalten.)

Rhetorik und Kommunikation

➤ Wortschatztraining

Grundlegend für erfolgreiche Reden und Vorträge, treffende Formulierungen, Schlagfertigkeit und spontanes überzeugendes Sprechen ist ein großer aktiver Wortschatz. Die Fähigkeit geschickt mit Sprache umzugehen, ist eine der zentralen Begabung der Menschen. Durch den gekonnten Einsatz der Sprache in der Auseinandersetzung mit anderen Menschen zeigen sich Überzeugungskraft, Entschlossenheit und Durchsetzungsvermögen. In diesem Seminar erweitern die Teilnehmenden ihren aktiven Wortschatz in zahlreichen Trainingseinheiten. Sie können sich besser, präziser und schneller ausdrücken, um durch Redegewandtheit zu beeindrucken und eigene Ziele effizienter zu vertreten. Zudem erhalten sie Hinweise, wie Sie die Seminarinhalte nach der Veranstaltung weiter trainieren können. Das Dahms-Trainingsbuch „Band 3: Wortschatztraining“ kann gegen eine Gebühr von 14,00 € beim Dozenten erworben werden.

Dahms Privatinstitut Dahms Privatinstitut, Coaching und Training

51108BO
1 Termin · 9 UStd.
32,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Sonntag, 11.05.2025, 09.00-16.00 Uhr

Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung

➤ Leben in Balance – Mit heiterer Gelassenheit den Widrigkeiten des Alltags begegnen Vortrag und Lesung mit Diskussion

Noch nie ist es uns objektiv gesehen so gut gegangen wie heute. Steigende Lebenserwartung, hoher Lebensstandard, viel Freizeit und trotzdem ist die subjektive Befindlichkeit vieler Menschen so schlecht wie noch nie – Stress, Angst, Depression, Panikattacken. Das sind deutliche Symptome dafür, dass wir aus dem Gleichgewicht geraten sind. In unserer von ständigen Veränderungen und Stress geprägten Welt wird es zunehmend wichtiger, für die eigene Lebensqualität zu sorgen, dem Hamsterrad zu entfliehen und das Leben von einer neuen Warte aus zu betrachten, für eine ausgewogene, gelungene Work-Life-Balance, für ein Leben in Balance. Diese Veranstaltung zeigt Ihnen vor allem, dass Ihre Ressourcen nicht unerschöpflich sind und – dass Sie deshalb ökonomisch mit ihnen umgehen sollten. Sie erhalten Impulse, wie Sie Ihre eigene Leistungsfähigkeit auf Dauer erhalten können, indem Sie Ihre Stressauslöser rechtzeitig erkennen und soweit wie möglich reduzieren. Alltagstaugliche Tipps zeigen Ihnen, wie Sie sich von Belastungen befreien, neue Energien tanken und mehr Balance im Spannungsfeld zwischen Beruf und Privatleben finden können, die Sie dabei unterstützen, mit heiterer Gelassenheit den Widrigkeiten des Alltags zu begegnen.

Dorothee Döring, Autorin, Lebens- und Konfliktberaterin

10112BO
1 Termin · 3 UStd.
10,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Donnerstag, 13.02.2025, 19.00-21.15 Uhr

➤ **„Mit Buddha zu Gelassenheit und Glück!“**

Eine humorvolle Einführung in die Philosophie des Buddhismus und die Psychologie des guten Lebens (mit praktischen Tipps für den Alltag)

Egozentrik und Handlungsdruck erzeugen – nach Buddha – unendliches Leiden. Doch der „Weg der Mitte“, der die Extreme meidet, kann zu mehr Gelassenheit führen: Dazu ist es nötig, das Bewusstsein zu reinigen, richtig zu handeln und sich der Meditation zu widmen. Schon der Philosoph Schopenhauer benutzte buddhistische Ideen, um seine „Kunst, glücklich zu sein“, zu entwerfen. Was das für das Leben und Glückserleben in der Gegenwart bedeuten kann, wird vor dem Hintergrund psychologischer Erkenntnisse (E. Fromm: „Die Kunst des Liebens“; Paul Watzlawick: „Anleitung zum Unglücklichsein“) diskutiert.

Dr. Torsten Reters

Raesfeld, Julia-Koppers-Gesamtschule, Zum Michael 10
Mittwoch, 04.06.2025, 19.00-21.15 Uhr

10115RA
1 Termin · 3 UStd.
6,00 €

➤ **Kraft für den Alltag**
Ein stärkender Ermutigungstag

Mit den Anforderungen des Alltags wird uns oft viel zugemutet. Umso mehr brauchen wir selbst Ermutigung und Zuspruch, um dem inneren Verschleiß vorzubeugen. Das bieten Ihnen dieser stärkende Ermutigungstag mit bewährten Anregungen aus der verhaltens- und logotherapeutischen Praxis, um „ganz einfach“ etwas besser zu leben. Sie lernen, die eigene Sichtweise zu korrigieren und sich sinnorientierten Anregungen mehr zu öffnen. Das stärkt nachhaltig die Stressresistenz. Themen dieses Ermutigungstages sind:

- > Die Justierung der Waage zwischen Kopf und Herz
- > Psychosomatische Prophylaxe
- > Vom Selbstvertrauen zum Selbstbewusstsein
- > Einreden, statt Ausreden
- > Stärkende Sinnorientierungen
- > Die Magie der Bejahung.

Herr Pötter ist Dozent für logotherapeutische (sinnzentrierte) Persönlichkeitsentwicklung (www.otto-poetter.de). Schreibzeug ist ebenso mitzubringen wie Iso-Matte und Kopfkissen für meditative Ruhe und Besinnung am Mittag und Abend. Für Merkblätter sind noch 5,00 € an den Referenten zu entrichten.

Otto Pötter, Dozent für logotherapeutische Persönlichkeitsentwicklung

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Sonntag, 23.02.2025, 9.30-17.30 Uhr

11101BO
1 Termin · 10 UStd.
49,00 €

➤ **Mensch ärgere dich nicht**
Klar und konkret, statt genervt und verdreht

Mangelt es wohl auch hin und wieder an vielem, an Ärger mangelt es oft nicht. Wirklich schwerwiegende Ereignisse aber lösen keinen Ärger aus, sie erfordern vielmehr ein entschlossenes Handeln. Dann ist Ärger nur hinderlich. So sind es meist die kleinen Nadelstiche des Alltags, die uns verdreht machen. Sind wir jedoch „verdreht“, sind auch die Gedanken verdreht. Das trübt den Blick für das akut „Not-wendige“. Also: Klar und konkret, statt genervt und verdreht. Demzufolge erspart ein sinnvolles Wollen grollen und schmollen. Lösungsorientiert bietet der Vortrag bewährte Verhaltensstrategien, die in vertrackten Lebenssituationen einen klaren Durchblick und infolgedessen einen aufschlussreicheren Überblick ermöglichen. Herr Pötter ist Buchautor und ein bundesweit tätiger Dozent für logotherapeutische (sinnzentrierte) Persönlichkeitsentwicklung (www.otto-poetter.de). Der Vortragsinhalt ist auf Wunsch für 3 Euro erhältlich.

Otto Pötter, Dozent für logotherapeutische Persönlichkeitsentwicklung

Velen, Rathaus Velen, Ramsdorfer Straße 19
Mittwoch, 02.04.2025, 18.30-20.00 Uhr

11102VE
1 Termin · 2 UStd.
6,00 €



Borken 800
Ein Fest für alle

► Lach dich glücklich! – Mit Lachyoga entspannt ins Wochenende

Lachen ist gesund! Es stärkt das Herz-Kreislaufsystem und die Psyche, steigert die Leistungsfähigkeit und schenkt mehr Leichtigkeit, Gelassenheit und Lebensfreude. Jedes Lachen, ob spontan oder bewusst inszeniert, sorgt für eine Unterbrechung des Problem- und Gedankenkarussells im Kopf. Ängste und Sorgen verschwinden. Und das Beste: Lachen aktiviert körpereigene Botenstoffe wie Serotonin und Dopamin, welche die Stimmung aufhellen und glücklich machen! Möchtest du wieder mehr Spaß haben und die schönen Dinge des Lebens genießen können? Möchtest du jederzeit Energie auftanken und in stressigen Situationen gelassen bleiben können? Lachyoga ist eine effektive Methode, die dein Leben garantiert positiv bereichert. Das Konzept des Lachyoga basiert auf der wissenschaftlichen Tatsache, dass unser Gehirn nicht zwischen simuliertem Lachen und echtem Lachen unterscheiden kann. In beiden Fällen ist die medizinische Wirkung gleich: „Lachen befreit“. Lachyoga wurde 1995 von dem indischen Arzt Dr. Madan Kataria entwickelt. Diese einfache und wirkungsvolle Methode hat sich schnell verbreitet, so dass es heute Tausende von Lachclubs in über 70 Ländern weltweit gibt. Wann hast du das letzte Mal herzhaft gelacht und Bauch und Zwerchfall zum Beben gebracht? In diesem Kurs lernst du die Hintergründe und Wirkungen des Lachyoga kennen und wie du mehr Lachen in deinen Alltag bringen kannst. Mit leichten Lach-, Atem- und Entspannungsübungen bauen wir spielerisch Stress ab, stärken unser Immunsystem und tanken Energie. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken oder leichte Sportschuhe, eine Decke und Wasser mitbringen.

Simone Maiwald

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Freitag, 09.05.2025, 18.00-19.00 Uhr

30213BO
3 Termine · 4 UStd.
34,00 €

Geldanlage und Versicherung

► Innovative Kapitalstrategien für Vermögensauf-/ausbau, finanzielle Sicherheit, Renditeoptimierung

Ob Krisen, Inflationsgefahren, Unvorhergesehenes oder auch die unübersichtliche Vielfalt von Kapitalanlageangeboten erschweren vielen Verbrauchern ein gelungenes Vorgehen für Vermögensaufbau, Altersvorsorge oder Geldanlage im Ruhestand. Innovative Angebote aus dem Versicherungs-, Banken- und Kapitalanlagebereich bieten demgegenüber werthaltige Kapitalsicherheiten und Ertragsersparungen, die größer sind als Kosten, Steuern und Inflation. Man könnte sie auch „Geheimwege legitimer Geldvermehrung“ nennen, denn sie sind einem Großteil der Sparer und Anleger nicht bekannt (gemacht worden). Im Seminar werden auch Kapitalanlagen besprochen, die sich von den üblichen Angeboten des Massenmarktes unterscheiden und lohnenswerte Alternativen bieten, um Gewinne zu steigern und aufzeigen wie man sich gegen den größten Feind der Kapitalanlage wehren kann. Sie lassen auch Krisen am Kapitalmarkt besser überstehen. Das Seminar liefert eine Reihe verblüffender Aspekte und AHA-Effekte, die die Teilnehmenden versierter mit dem Thema Kapitalanlage umgehen – und auch praktische Anhaltspunkte bekommen lassen Vermögen besser zu schützen sowie Kosten zu senken.

Christian Grams, Investmentexperte

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Samstag, 08.02.2025, 13.30-17.30 Uhr

11301BO
1 Termin · 5 UStd.
20,00 €

► Investmentfonds: Chancen, Risiken und Anlagemöglichkeiten

Investmentfonds wird nachgesagt, dass sie lukrative Ertragschancen bieten, hohe Flexibilität und weitreichenden Anlegerschutz – stimmt das so? Und kann der Privatanleger auch derart investieren, dass ihn fallende Kurse erfreuen können? Was sind die Unterschiede zwischen offenen und geschlossenen Fonds, ETF's und Indexfonds, Fondspolice und Fondssparplan, AIF und ELTIF? Welche Investments bieten Kapitalabsicherungen und Schutz vor Inflationsgefahren? U. a. die Antworten darauf werden im Kurs besprochen. Darüber hinaus erhalten die Kursteilnehmenden insbesondere Informationen wie Geldanlage mit Investmentfonds funktioniert, welche (Un-) Sicherheiten existieren und Wege zur Fondsauswahl.

Christian Grams, Investmentexperte

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Donnerstag, 03.04.2025, 18.30-21.30 Uhr

11302BO
1 Termin · 4 UStd.
20,00 €

➤ Ü 60 – Versicherung, Verrentung, Vermögen

Kurz vor der Rente oder schon im Ruhestand? Diese Lebenssituation erfordert altersbedingte Weichenstellungen. Nicht mehr alle Versicherungen sind nötig, manche sollten angepasst werden, andere als eventueller Bedarf geprüft werden. Und wie steht es um das Ruhestandseinkommen? Wie sollten Gelder u. a. sicher, verfügbar und steuerbegünstigt angelegt werden? Wie behält man den Überblick bzw. nutzt Angebote mit möglichst geringem Eigenaufwand, die aber sowohl sicher als auch lukrativ sind? Diese Fragen und viele weitere Aspekte werden im Kurs besprochen, der sich hauptsächlich an die Altersgruppe um die 60 Jahre und älter wendet.

Christian Grams, Investmentexperte

11303VE
1 Termin · 4 UStd.
16,00 €

Velen, Rathaus Velen, Ramsdorfer Straße 19
Dienstag, 20.05.2025, 18.30-21.30 Uhr

Recht

➤ Wie gestalte ich mein Testament richtig?

Lediglich ca. 1/4 der Bevölkerung hat ein Testament errichtet. Dies erklärt sich nur damit, dass wir davor zurückschrecken uns mit unserem eigenen Tod zu beschäftigen. Dabei gibt es triftige Gründe, wie zum Beispiel das Interesse der nachfolgenden Generation, eine wirksame testamentarische Regelung zu treffen und es nicht dem Zufall zu überlassen, wer erben wird. Es gibt eine Vielzahl von vernünftigen Gründen, sich mit der Gestaltung des Testaments auseinanderzusetzen. Der Vortrag gibt einen Überblick über die gesetzliche Erbfolge, über wirksame anderweitige Regelungen im Testament, Pflichtteilsansprüche und so weiter.

Gudula Kruse, Rechtsanwältin und Notarin

10802RE
1 Termin · 2 UStd.
6,00 €

Reken, Vereins- und Bildungszentrum, Nebengebäude, Am Wehrturm 13
Dienstag, 11.03.2025, 18.00-19.30 Uhr

➤ Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung

Vorsorgevollmachten in der Form von Generalvollmachten sind vielen Menschen bekannt. Sie sind für Zeiten bestimmt, in denen ein Vollmachtgeber keine eigenen Entscheidungen mehr treffen kann. Doch nur wenige wissen: Als Vorsorgeinstrumente können sie auch über den Tod hinaus erteilt werden und sind weiterhin wirksam, wenn der Vollmachtgeber verstorben ist. Der / die Bevollmächtigte, ob enger Nachkomme oder anderweitig Vertraute, bleibt somit im Sinne der / des Verstorbenen handlungsfähig. Bedeutend ist dies vor allem bei Immobiliengeschäften oder Bankangelegenheiten. Hierüber und zu den Gesetzesänderungen zum 01.01.2023 wird vorgetragen. Patientenverfügungen dienen als Instrument der Selbstbestimmung. Damit dieser Anspruch eingelöst werden kann, bedarf es einer guten Informationsgrundlage, wozu dieser Vortrag beitragen möchte.

Gudula Kruse, Rechtsanwältin und Notarin

10803BO
1 Termin · 2 UStd.
6,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Donnerstag, 20.03.2025, 18.00-19.30 Uhr

➤ Berufliche Neu- und Umorientierung Arbeitsagentur berät in der Volkshochschule

Die Berufsberatung für Erwachsene der Agentur für Arbeit Borken lädt in Kooperation mit der Volkshochschule zu einem kostenlosen Vortrag über die Möglichkeiten der beruflichen Um- oder Neuorientierung ein. Die Veranstaltung richtet sich an Menschen, die darüber nachdenken, ihren Job zu wechseln, eine Weiterbildung zu absolvieren oder sich mit einer Umschulung beruflich ganz neu aufzustellen. In dem Vortrag gibt es sowohl einen Überblick über die verschiedenen Wege, den Arbeitsmarkt und über finanzielle Fördermöglichkeiten. Zusätzlich können individuelle Fragen geklärt werden. Die Teilnahme ist kostenlos, eine vorherige Anmeldung wird empfohlen.

Andreas Brand, Berufsberatung für Erwachsene

10804GE
1 Termin · 2 UStd.
entgeltfrei

Gescher, Gesamtschule Gescher, Borkener Damm 46-48
Donnerstag, 13.02.2025, 17.00-18.30 Uhr

10805RE
1 Termin · 2 UStd.
entgeltfrei

► Berufliche Neu- und Umorientierung Arbeitsagentur berät in der Volkshochschule

Die Berufsberatung für Erwachsene der Agentur für Arbeit Borken lädt in Kooperation mit der Volkshochschule zu einem kostenlosen Vortrag über die Möglichkeiten der beruflichen Um- oder Neuorientierung ein. Die Veranstaltung richtet sich an Menschen, die darüber nachdenken, ihren Job zu wechseln, eine Weiterbildung zu absolvieren oder sich mit einer Umschulung beruflich ganz neu aufzustellen. In dem Vortrag gibt es sowohl einen Überblick über die verschiedenen Wege, den Arbeitsmarkt und über finanzielle Fördermöglichkeiten. Zusätzlich können individuelle Fragen geklärt werden. Die Teilnahme ist kostenlos, eine vorherige Anmeldung wird empfohlen.

Andreas Brand, Berufsberatung für Erwachsene

Reken, Vereins- und Bildungszentrum, Nebengebäude, Am Wehrturm 13
Donnerstag, 15.05.2025, 17.00-18.30 Uhr

► Betriebsprüfung durch den Rentenversicherungsträger

Spätestens wenn der oder die Betriebsprüfende bei den Arbeitgebenden oder Steuerberatenden anklopft, stellt sich die bange Frage, ob alle Beschäftigten sozialversicherungsrechtlich richtig beurteilt und den Beitrags- und Meldepflichten korrekt nachgekommen wurde. Die Konsequenzen aus einer falschen Anwendung des Sozialversicherungsrechts sind leidgeprüften Arbeitgebenden hinlänglich bekannt. Die finanziellen Folgen einer Betriebsprüfung können für die Arbeitgebenden als Beitragsschuldner erheblich sein. Der Vortrag informiert über Rechte und Pflichten der Arbeitgebenden und über die Vorbereitung und Durchführung einer Betriebsprüfung durch den Rentenversicherungsträger. Er richtet sich an Personen, die mit der ordnungsgemäßen Entgeltabrechnung im Betrieb oder einer Abrechnungsstelle betraut sind. Eine telefonische Voranmeldung bei der Volkshochschule oder dem Prüfdienst der Deutschen Rentenversicherung Bund in Düsseldorf Tel. 0211 938880, ist erforderlich.

*Frank Groß-Onnebrink (Deutsche Rentenversicherung Bund)
Astrid Erlinghagen (Betriebsprüferin)*

11701RE
1 Termin · 2 UStd.
entgeltfrei

Reken, Vereins- und Bildungszentrum, Nebengebäude, Am Wehrturm 13
Donnerstag, 13.02.2025, 16.00-17.30 Uhr

► Besonderheiten bei geringfügig entlohnter Beschäftigung

Die versicherungsrechtliche Beurteilung von geringfügig Beschäftigten ist angesichts des immer komplizierteren Sozialversicherungsrechts nicht einfach. Die finanziellen Folgen einer falschen Anwendung des Gesetzes können für die Arbeitgebenden als Beitragsschuldner, erheblich sein. Der Vortrag geht der Frage nach, unter welchen Voraussetzungen ein sogenannter 520 Euro-Job möglich ist. Die Durchführung des Beitrags- und Meldeverfahrens für diesen Personenkreis, einschließlich der in Privathaushalten geringfügig Beschäftigten, wird hinreichend erklärt. Die Veranstaltung lässt Raum zur Diskussion und zur Klärung von Einzelfällen. Sie richtet sich an Personen, die mit der ordnungsgemäßen Entgeltabrechnung im Betrieb oder einer Abrechnungsstelle, betraut sind. Um telefonische Voranmeldung bei der Volkshochschule oder dem Prüfdienst der Deutschen Rentenversicherung Bund in Düsseldorf Tel. 0211 938880, wird gebeten.

*Frank Groß-Onnebrink (Deutsche Rentenversicherung Bund)
Astrid Erlinghagen (Betriebsprüferin)*

11702HE
1 Termin · 2 UStd.
entgeltfrei

Heiden, Haus der Begegnung, Velener Straße 29
Mittwoch, 14.05.2025, 16.00-17.30 Uhr



Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder [vhs.borken.de](https://www.vhs.borken.de) möglich.



Kulturelle Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern sind die Ziele der vielfältigen Angebote. Dabei werden Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und

Teamfähigkeit gefördert und gestärkt. Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Teilnehmenden Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe. Sie fördert Integration und Inklusion.



Studienfahrten, Kultur und Kreativität

VHS FilmForum	36
Musikalische Angebote für Erwachsene – Vorträge, Kurse und Workshops.	37
Wandern, Garten- und Betriebsbesichtigungen	39
Studien- und Ausstellungsfahrten, Fahrradexkursionen	40
Literatur, Theater und -pädagogik	41
Malen und Zeichnen, Handlettering	42
Filzen, Modellieren und Töpfern	44
Skulpturen für Haus und Garten.	45
Fotografie	46

VHS FilmForum

In Zusammenarbeit mit dem **KinoCenter Borken** zeigt das VHS FilmForum im KinoCenter Borken „großes und kleines Kino“. Die Filmauswahl richtet sich nach dem aktuellen Angebot. Anspruchsvolle, prämierte, ernsthafte, humorvolle und möglichst aktuelle Filme werden gezeigt.

Informationen zu den Filmen erhalten Sie in der Tagespresse und beim KinoCenter Borken.

Termine im 1. Halbjahr 2025

Dienstag, 07.01.25	Das Zimmer der Wunder
Dienstag, 21.01.25	King's Land (Überlänge: 128 min)
Dienstag, 04.02.25	Liebesbriefe aus Nizza
Dienstag, 18.02.25	Was ist schon normal?
Dienstag, 04.03.25	Die Unbeugsamen 2 In Kooperation mit dem städtischen Büro für Chancengleichheit Borken
Dienstag, 18.03.25	Immer wieder Dienstag
Dienstag, 01.04.25	Die Fotografin
Dienstag, 15.04.25	Cranko (Überlänge: 128 min)
Dienstag, 06.05.25	In Liebe, eure Hilde (Überlänge: 124 min)
Dienstag, 13.05.25	Back to Borken – Eine Reise in die Vergangenheit (41 min) In Kooperation mit dem Stadtarchiv Borken. Kurzeinführung und Publikumsgespräch: Filmautor Daniel Huhn M. A. (Münster) und Dr. Norbert Fasse (Stadtarchiv Borken)
Dienstag, 03.06.25	Ein kleines Stück vom Kuchen
Dienstag, 17.06.25	Münter und Kandinski (Überlänge: 131 min)
Dienstag, 01.07.25	Adieu Chérie – Trennung auf Französisch



Foto von Vladvictoria auf Pixabay

KinoCenter Borken
Johann-Walling-Straße 26-28
dienstags, 20.00 Uhr

Eintritt 6,00 €
bei Überlängen 6,50 € / 7,00 €
bei 3D Filmen 9,00 €

Vorabverkauf 02861 9029922, Anmeldung ab 14.01.2025



Musikalische Angebote für Erwachsene – Vorträge, Kurse und Workshops

Die VHS Borken bietet auch im kommenden Semester in Kooperation mit der städtischen Musikschule der Kommunen Borken, Heiden, Raesfeld, Reken und Velen wieder verschiedene Kurse und Workshops speziell für Erwachsene an. Die Angebote richten sich an verschiedene Zielgruppen. So sind auch Angebote dabei, die keinerlei musikalische Vorkenntnisse erfordern oder alte Schulkenntnisse wieder zum Vorschein bringen. Andere Angebote richten sich an Musizierende, die sich in bestimmten Bereichen weiterentwickeln möchten. Schauen Sie sich unsere Angebote an, es ist bestimmt etwas Interessantes für Sie dabei! Die Unterrichtenden sind qualifizierte Musikschullehrkräfte der städtischen Musikschule. Informationen zur Vita derselben finden Sie auch auf der Homepage der Musikschule: www.musikschule.borken.de. Für inhaltliche Fragen zu den Angeboten oder welche Vorkenntnisse ggf. erforderlich sind, können Sie sich gerne direkt an die Musikschule wenden (Telefon 02861 939-218 oder musikschule@borken.de). Anmeldungen sind ab dem 14.01.2025 in der Geschäftsstelle der VHS Borken möglich sowie in den Bürgerbüros der Stadt- bzw. Gemeindeverwaltungen oder unter www.vhs.borken.de. Telefonische Anmeldungen sind leider nicht möglich.

➤ Musikworkshop für Erziehende – Schwerpunkt Frühling / Sommer

Dieser Workshop richtet sich an Erziehende, die ihre Arbeit im Kindergarten mit neuen musikalischen Ideen zum Thema Frühling / Sommer ergänzen möchten. Es werden praktische Anregungen und Hilfestellungen für die Arbeit mit Kindern ab zwei Jahren vermittelt. Hierzu zählen Lieder, Sprechverse, rhythmische Spiele, Bewegungs- / Tanzeinheiten und der Einsatz einfacher Instrumente. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Astrid Masqueliez, Dipl. Musikerzieherin

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16
Samstag, 22.03.2025, 14.00-17.00 Uhr

➤ Let's Play guitar – Kurs I: Basics (für Unerfahrene, auch für Kita / Schule)

Leichte Akkordbegleitung anhand von alten Klassikern und aktuellen Charthits. Instrumente bitte selbst mitbringen. Vorkenntnisse auf der Gitarre sind nicht erforderlich. Bitte wenden Sie sich bei Fragen an die Musikschule (02861 939-218).

Stefan Schmitz (Musikschule), Dipl. Gitarrenlehrer

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16
Montag, 03.02.2025, 19.40-20.25 Uhr

➤ Let's play guitar – Kurs II: Acoustic Grooves (Aufbaukurs und für leicht Fortgeschrittene, auch für Kita / Schule)

Weiterführende groovige Begleittechniken, Tabulatur und Barreegriffe. Instrumente bitte selbst mitbringen. Leichte Vorkenntnisse auf der Gitarre sind erforderlich (s. Kurs I). Bitte wenden Sie sich bei Fragen an die Musikschule (02861 939-218).

Stefan Schmitz (Musikschule), Dipl. Gitarrenlehrer

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16
Montag, 03.02.2025, 17.45-18.30 Uhr

➤ Let's play guitar – Kurs III: AcousticPopGuitar (Aufbaukurs und für leicht Fortgeschrittene, auch für Kita / Schule)

Vertiefung von Begleittechniken, Tabulatur und Barreegriffen (s. Kurs II) sowie Einblick in besondere Techniken wie Fingerpicking und Guitar-Perussion mit berühmten Songs der Rock & Pop-Geschichte. Instrumente bitte selbst mitbringen. Leichte Vorkenntnisse auf der Gitarre sind erforderlich (s. Kurs II). Bitte wenden Sie sich bei Fragen hierzu an die Musikschule (02861 939-218).

Stefan Schmitz (Musikschule), Dipl. Gitarrenlehrer

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16
Montag, 03.02.2025, 20.30-21.15 Uhr

20101BO
1 Termin · 4 UStd.
26,00 €

20102BO
10 Termine · 10 UStd.
62,00 €

20103BO
10 Termine · 10 UStd.
62,00 €

20104BO
10 Termine · 10 UStd.
62,00 €

➤ **Die Ukulele, der hüpfende Floh! – Kurs für Unerfahrene**

Aus guten Gründen ist die hawaiianische Ukulele auch in unseren Breiten inzwischen bekannt und als leicht zu lernendes und sympathisches Instrument für das eigene Spiel sowie in der pädagogischen Arbeit verbreitet. Dieses preiswerte (ab 35,00 €) und doch vollwertige Zupfinstrument im handlichen Format macht den Einstieg besonders leicht. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Instrumente bitte selbst mitbringen. Bitte zum Kursanfang das Buch „Ukulele-Fieber“ (Autor: Kurt Meimer) mitbringen.

Günther Lebbing (Musikschule), Dipl. Gitarrenlehrer, Konzertexamen

20105BO
8 Termine · 11 UStd.
67,00 €

Borken, Gymnasium Remigianum, Josefstraße 6
Dienstag, 04.02.2025, 18.15-19.15 Uhr

➤ **Die Ukulele, der hüpfende Floh! – Kurs für Fortgeschrittene**

Dieser Kurs ist ein Fortsetzungskurs. Musikschaffende, die bereits erste Erfahrungen auf der Ukulele gemacht haben, können natürlich ebenfalls den Kurs besuchen. Bitte zum Kursanfang das Buch „Ukulele-Fieber“ (Autor: Kurt Meimer) mitbringen.

Günther Lebbing (Musikschule), Dipl. Gitarrenlehrer, Konzertexamen

20106BO
8 Termine · 11 UStd.
67,00 €

Borken, Gymnasium Remigianum, Josefstraße 6
Dienstag, 04.02.2025, 19.15-20.15 Uhr

➤ **Rock & Pop Band – die Fortsetzung; und für Neueinsteigende**

Wer davon träumt, sein eingemottetes Instrument vom Schrank zu holen und mit anderen Musikschaffenden richtig abzurocken, ist hier genau richtig. Getreu dem Motto „my generation“ wird nach dem jeweiligen Musikgeschmack geprobt. Das Bandequipment steht zur Verfügung. Der Kurs richtet sich an alle, die weitermachen oder neu dazu stoßen wollen. Neben dem Gesang und den klassischen Bandinstrumenten können gerne Percussion und natürlich auch Bläser wie Saxophon, Trompete und Flöte neu dazu kommen. Für die einzelnen Instrumentengruppen gibt es eine eingeschränkte Platzzahl. Instrumente bitte selbst mitbringen (außer E-Piano und Schlagzeug, diese werden von der Musikschule zur Verfügung gestellt). Bitte wenden Sie sich bei Interesse zum Kurs an der Musikschule (02861 939-218). Bei der Anmeldung bitte mit angeben, welches Instrument Sie spielen!

Oliver Jüngt (Musikschule), Dipl. Gitarrenlehrer (Konzertgitarre, E-Gitarre und E-Bass)

20107BO
8 Termine · 11 UStd.
67,00 €

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16
Donnerstag, 06.02.2025, 19.30-20.30 Uhr
weitere Termine: 20.02., 06.03., 20.03., 03.04., 08.05., 15.05., 22.05.

➤ **JazzBand – Ein Kursangebot für Fortgeschrittene: Kurs 1**

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Musikschaffende, die schon erste Banderfahrungen gesammelt haben. Ein Drum Set sowie ein E-Piano können zur Verfügung gestellt werden. Der Kurs ist offen für alle Instrumente! Bei nicht „klassischen“ Bandinstrumenten bitten wir um vorherige Rücksprache mit dem Dozenten. Bitte wenden Sie sich bei Fragen hierzu an die Musikschule (02861 939-218). Bitte geben Sie bei der Anmeldung mit an, welches Instrument Sie spielen!

Christian Hammer (Musikschule), Dipl. Jazzgitarrist

20108BO
15 Termine · 20 UStd.
126,00 €

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16
Montag, 03.02.2025, 18.50-19.50 Uhr

➤ **Singen im Chor für Menschen ab 55**

Der Kurs richtet sich an alle, die Freude am eigenen Musizieren und stressfreien Singen haben. Die Musikauswahl wird den stimmlichen Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst. Atem- und Lockerungsübungen sorgen für zusätzliches Wohlbefinden. Die Altersangabe „ab 55“ ist fließend zu verstehen.

Heike Schollmeyer, Dipl. Musikpädagogin

20109BO
19 Termine · 38 UStd.
60,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Dienstag, 04.02.2025, 13.15-14.45 Uhr

Wandern, Garten- und Betriebsbesichtigungen

» Winterwanderung durch den Becking – Wintermotive vor der Kamera

Für Tier- und Naturfreunde, die den Winter mögen, gibt es nun auch die Möglichkeit für „Vögel-Beobachtung unterwegs“! In nur kleiner Runde von max. sechs Teilnehmenden machen Sie sich gemeinsam mit dem Naturfreund Herrn Jochen Teroerde auf den Weg: Sie wandern ca. 9 km – und hoffentlich bei schönstem Wetter – durch die Stadt über den Becking nach Gemen und wieder zurück, wobei Sie, mit etwas Glück, in aller Ruhe unterschiedliche Wintergäste beobachten – und das ein oder andere Wintermotiv mit Ihrer mitgebrachten Kamera fotografieren können! Bitte tragen Sie witterungsangepasste Kleidung und bringen Sie – wenn gewünscht – ein Fernglas und / oder Ihre Fotoausrüstung mit.

Jochen Teroerde

10901BO
1 Termin · 5 UStd.
8,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Montag, 03.02.2025, 9.30-13.00 Uhr

» Vogelstimmen-Wanderung mit Frühstück

Frühling-Erlebnis: dazu gehört das Singen der Vögel! Auf dieser Wanderung wird die Vielfalt unserer heimischen Vögel erklärt: welche Vögel leben bei uns und wie erkennen wir ihre Stimmen? Nach der Wanderung gibt es ein kleines Frühstück. Wenn Sie haben: bringen Sie gern ein Fernglas mit! Auf jeden Fall jedoch festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung!

Torsten Wollberg

10905BO
1 Termin · 4 UStd.
12,00 €

Borken-Hoxfeld, Kletterwald Borken (Materialausgabe), Pröbstinger Busch 16
Sonntag, 02.03.2025, 7.00-10.00 Uhr

» Essbare Wildkräuter – Eine barrierefreie Wanderung

Auf der dreistündigen Wanderung werden die Teilnehmenden die wichtigsten essbaren Wildkräuter kennen lernen. Die Wildkräuter unserer Heimat können einen gesunden Beitrag zu unserer Ernährung leisten und können auch in der veganen Küche eingesetzt werden. Die Teilnahmemöglichkeit besteht auch für Menschen mit Einschränkung: Die Wanderung ist für E-Scooter und auch für Rollstuhlfahrende geeignet. Es gibt auch was zum Probieren in Sachen Kräuter – man wundert sich, wie lecker sie sind! Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung.

Torsten Wollberg

10906BO
1 Termin · 4 UStd.
10,00 €

Borken-Hoxfeld, Kletterwald Borken (Materialausgabe), Pröbstinger Busch 16
Sonntag, 02.03.2025, 11.00-14.00 Uhr

10907BO
1 Termin · 4 UStd.
10,00 €

Borken-Hoxfeld, Kletterwald Borken (Materialausgabe), Pröbstinger Busch 16
Dienstag, 08.04.2025, 18.00-21.00 Uhr

10908BO
1 Termin · 4 UStd.
10,00 €

Borken-Hoxfeld, Kletterwald Borken (Materialausgabe), Pröbstinger Busch 16
Mittwoch, 02.07.2025, 18.00-21.00 Uhr

» Fledermaus-Wanderung

Haben Sie schon einmal den Fledermäusen zugehört? Auf dieser Wanderung werden Ihnen diese faszinierenden Tiere näher gebracht: mit einem kleinen Vortrag – in der Natur selbst. Unser Dozent Torsten Wollberg wird Ihnen mit Hilfe eines Bat-Detektors die Stimmen der Fledermäuse hörbar machen und Ihnen helfen die Tiere zu sehen. Wenn Sie haben: bringen Sie gern ein Fernglas mit! Auf jeden Fall jedoch festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung!

Torsten Wollberg

10909BO
1 Termin · 3 UStd.
10,00 €

Borken-Hoxfeld, Kletterwald Borken (Materialausgabe), Pröbstinger Busch 16
Mittwoch, 30.04.2025, 20.30-22.30 Uhr

Studien- und Ausstellungsfahrten, Fahrradexkursionen

► **Kunst und Mee(h)r: Farben, Wasser und Weite in Ostfriesland** **Eine Exkursion in die Emdener Kunsthalle, das Fischerörtchen Greetsiel und die Landschaft der Krummhörn**

In Kooperation mit dem aktuellen forum VHS, Ahaus.

Der Expressionismus gilt heute als Publikumsmagnet und nicht selten gehören die ausdrucksstarken und farbintensiven Werke zu den Lieblingen der Museumsbesuchenden. Doch das war nicht immer so: Zu Beginn des 20. Jahrhunderts, als erste expressionistische Tendenzen sichtbar wurden, wurden die Kunstschaffenden missverstanden und angefeindet. Die Sammlungspräsentation der Emdener Kunsthalle erzählt die bewegte Geschichte des Expressionismus von seinen Anfängen als Revolte gegen die offizielle Kunstpolitik im Wilhelminischen Zeitalter bis zu seiner Rehabilitation nach dem Zweiten Weltkrieg. Auch der Einfluss des Expressionismus auf die jüngere Kunstproduktion wird deutlich. Starten Sie in Emden mit einer Führung durch diese Farbenwelt bevor Sie in die von Wolken, Wind und Weite geprägte Landschaft an der ostfriesischen Küste eintauchen. In Emden wird zusätzlich zu Ihrer VHS-Reisebegleitung Rita Umme eine weitere Begleitung des Stadtmarketings hinzusteigen und Ihnen das Gebiet der Krummhörn, nordwestlich der Seehafenstadt gelegen, nahebringen. Lassen Sie sich zunächst in Greetsiel von der Atmosphäre des malerischen Fischerorts mit seinem Hafen, den hübschen Kapitänshäusern und den Windmühlen verzaubern. Sie werden nun ein wenig Zeit für einen Mittagssnack (auf eigene Kosten) haben. Fangfrischer „Granat“ oder ein „lecker Koppke Tee“ schmecken hier besonders gut. Gemeinsam fahren Sie dann zum Campeener und zum Pilsumer Leuchtturm und entdecken das gut erhaltene Rundwarfendorf Rysum, in dessen Mitte auch an höchster Stelle die mächtige Kirche mit einer der ältesten beispielbaren Orgeln Europas befindet. Erfahren Sie Interessantes über das oft gefährvolle Leben der hier lebenden Menschen, über Burgen, über stattliche Gulfhöfe und vieles mehr – bevor Sie schließlich wieder gen Heimat aufbrechen.

Anmeldungen sind nur über das aktuelle forum VHS, Ahaus (Kurs-Nr. 251-2305) möglich. Folgen Sie gerne diesem Link: <https://vhs.link/PMKyRp>

Rita Umme

20301BO
1 Termin · 17 UStd.
84,00 €

Borken, Bahnhof Borken, Bahnhofstraße 22
Samstag, 10.05.2025, 8.00-20.30 Uhr
Anmeldeschluss: 22.04.2025

► **„Freiheit ist Verantwortung für uns alle“: Vom Gedenken und Feiern** **Ein Vortrag zur Erinnerungskultur und den Erhalt von Demokratie und Frieden**

In Kooperation mit dem Stadtarchiv Borken.

Unter dem Motto „Freiheit ist Verantwortung für uns alle“ stehen die Gedenkfeiern zum 80. Jahrestag der Befreiung von der fünfjährigen deutschen Besatzung, die in den Niederlanden 2025 im ganzen Land gefeiert werden. Mit dem deutschen Überfall auf die Niederlande am 10. Mai 1940 begann für die niederländische Bevölkerung eine Zeit der Entmachtung, des Hungers und der Bedrohung. In ihrem Vortrag beschreiben Katharina Garvert-Huijnen und Dr. Pim Huijnen wie sich das jährliche „Erinnern“ am 4. Mai (Dodenherdenking) und „Feiern“ am 5. Mai (Bevrijdingsdag) zu einem festen Bestandteil niederländischer Identität und Erinnerungskultur entwickelt hat. Obwohl ein großer gesellschaftlicher Konsens darüber besteht, dass sowohl das Erinnern als auch das Feiern der Freiheit wichtig sind, wird über die Frage, an wen am 4. Mai gedacht wird seit vielen Jahren kontrovers diskutiert. Wie ist es mit den deutschen Opfern oder mit niederländischen Kollaborateuren? Das Komitee 4. und 5. Mai ist in dieser Frage deutlich: Gedenken und Versöhnen sind zweierlei Dinge, beim nationalen Totengedenken spielen deutsche Opfer keine Rolle, ein gemeinsames Gedenken deutscher und niederländischer Regierungsvertreter findet auf nationaler Ebene bisher nicht statt. Anders ist es z. B. in den Grenzgemeinden. Hier sollen örtliche Vereine selbst entscheiden, wie sie ihr Erinnern gestalten. Auch in unserer Grenzregion werden zahlreiche Veranstaltungen stattfinden, bei denen das Feiern der Freiheit ebenso im Mittelpunkt stehen wird, wie der aus den Erfahrungen des Zweiten Weltkriegs resultierende Auftrag, unsere Demokratien zu schützen. Spätestens seit den Wahlerfolgen rechtspopulistischer Parteien in ganz Europa und dem Überfall Russlands auf die Ukraine haben die Themen Erhalt und Schutz unserer erfolgreichen Zusammenarbeit für den Erhalt des Friedens eine ganz neue Aktualität erhalten.

Der Vortrag ist zudem eine gute Vorbereitung auf die Exkursion am 24. Mai 2025! Katharina Garvert-Huijnen, M. A. ist Sprachdozentin für Niederländisch, Museumspädagogin und Expertin für deutsch-niederländische interkulturelle Beziehungen. Dr. Pim Huijnen ist Assistent-Professor für Kulturgeschichte an der Universität Utrecht.

20302BO
1 Termin · 2 UStd.
6,00 €

Beide beschäftigen sich als Historiker seit vielen Jahren mit der Geschichte der deutsch-niederländischen Beziehungen, unter anderem am Zentrum für Niederlande Studien in Münster und am Duitsland Instituut Amsterdam.

Katharina Garvert-Huijnen, M. A.

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Dienstag, 29.04.2025, 19.30-21.00 Uhr
Karten können auch an der Abendkasse erworben werden.

► **„Freiheit ist Verantwortung für uns alle“: Vom Leben und Überleben einer niederländischen Dorfgemeinschaft unter deutscher Besatzung
Eine Exkursion zum Nationaal Onderduikmuseum und zur Synagoge nach Aalten**

In Kooperation mit dem Stadtarchiv Borken.

Unter dem Motto „Freiheit ist Verantwortung für uns alle“ stehen die Gedenkfeiern zum 80. Jahrestag der Befreiung von der fünfjährigen deutschen Besatzung am 4. und 5. Mai 1945, die in den Niederlanden von September 2024 bis August 2025 gefeiert werden. Mit dem deutschen Überfall auf die Niederlande am 10. Mai 1940 begann für die niederländische Bevölkerung eine Zeit der Entmachtung, des Hungers und der Bedrohung. Am Ende des Krieges hatten dreiviertel der niederländischen Juden ihr Leben verloren. Damit hatten die Niederlande die höchste Zahl jüdischer Opfer in ganz Westeuropa. Unter der fachkundigen Reisebegleitung von Katharina Garvert-Huijnen, M. A. (Sprachdozentin für Niederländisch, Museumspädagogin und Expertin für deutsch-niederländische interkulturelle Beziehungen) werden Sie in der Grenzgemeinde Aalten dieser Geschichte nachspüren. Sowohl das Nationaal Onderduikmuseum am Markt 12, als auch die Synagoge in Aalten haben es sich zur Aufgabe gemacht, die „große Geschichte mit kleinen Geschichten zu erzählen“. In der Gemeinde Aalten waren während des Zweiten Weltkrieges besonders viele Widerstandskämpfer und Juden versteckt. Die Erfahrung von damals mit dem Wert von Demokratie und Rechtsstaatlichkeit in der Gegenwart zu verbinden ist Ziel des Museumsbesuchs in Aalten und auch des anschließenden Besuchs in der Synagoge. Während des gemeinsamen Mittagessens (auf eigene Kosten) besteht die Gelegenheit, sich über das Gesehene und Gehörte auszutauschen.

Katharina Garvert-Huijnen, M. A.

20303BO
1 Termin · 9 UStd.
49,00 €

Borken, Busbahnhof am Bahnhof, Bussteig für Fernbusse, Bahnhofstraße 22
Samstag, 24.05.2025, 9.00-15.30 Uhr
Anmeldeschluss: Mittwoch, 07.05.2025

Literatur, Theater und -pädagogik

► **Buchlese
Buchneuerscheinungen, Lieblingsbücher und Lesevergnügen**

In Kooperation mit der Remigius Bücherei und der Thalia Mayerschen Buchhandlung, Borken.

Diese neue Reihe soll vor allem Lust am Lesen machen! Viel- und Gernlesende der VHS, der Remigius Bücherei und der Thalia Mayerschen Buchhandlung stellen Ihnen ihre Lieblings-Frühjahrs- und Sommerlektüre vor: hören Sie Wissenswertes und nehmen Sie das Gespür der Lesenden, die Stimmung der Bücher wahr. Vielleicht lassen Sie sich von der einen oder anderen Neuheit vom Frühling 2025 aus Belletristik, dem Sachbuchbereich oder der Kinder- und Jugendabteilung inspirieren. Nehmen Sie Bücher mit in den Sommer, in den Garten, mit Ihren Kindern in den Urlaub oder ins Bett, tragen Sie Bücher in die Küche! Überall sind sie bereichernd.

Dr. Tanja Panke-Schneider, VHS (Moderation)

20701BO
1 Termin · 2 UStd.
5,00 €

Borken, Remigius Bücherei, Am Vennehof 1
Dienstag, 06.05.2025, 19.30-21.00 Uhr
Karten können auch an der Abendkasse erworben werden.



Borken 800 Ein Fest für alle

➤ **Anlässlich des 150. Geburts- und 70. Todesjahrs:
Thomas Manns persönlicher Zwiespalt – sein Leben in Selbstzeugnissen**

Die Herausgabe seiner Tagebücher hat das Bild des würdevollen Literaturnobelpreisträgers ins Wanken gebracht: Thomas Mann, Inbegriff des „Bürgers als Dichter“, konventioneller Ehemann und Familienvater, war erfüllt und gequält von verheimlichten homoerotischen Neigungen. Wie dieser Zwiespalt sich auf Leben und Werk des großen deutschen Schriftstellers des 20. Jahrhunderts ausgewirkt hat, wird Ihnen anhand von Selbstzeugnissen, Zitaten und Bildern / Filmeinspielungen in diesem Vortrag aufgezeigt werden.

Wolfgang Hoffmann, Diplom-Pädagoge

10108BO
1 Termin · 3 UStd.
6,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Dienstag, 25.03.2025, 18.30-20.45 Uhr

Malen und Zeichnen, Handlettering

➤ **Freie Malerei in Acryl**

Dieser Kurs wendet sich an alle, die Freude haben zu malen. Im Mittelpunkt steht die eigenständige Kreativität, bei deren Entwicklung die Dozentin Sie begleitet. Es kann themenunabhängig gemalt werden, wobei jede und jeder Teilnehmende selbst über die Technik in der Acrylmalerei – abstrakt oder figurativ – entscheiden kann. Das Material wie Pinsel, Wassergefäß, Küchenkrepp, Acrylfarben, alte Teller oder Plastikteller, kleine Anstreicher-/ Schaumstoffrolle und Leinwand ist bitte mitzubringen.

Beate Frieling

20901BO
10 Termine · 40 UStd.
200,00 €

Borken, Nanes-Malkästchen, Ramsdorfer Postweg 28
Dienstag, 04.02.2025, 9.30-12.30 Uhr

➤ **Ein ganzer Tag für mich! – Farbwelten in Acryl**

Für Unerfahrene und Geübtere eine schöne Erfahrung. Acryl bietet eine ganz große Vielfalt an Möglichkeiten Ihre eigene Farbwelt zu gestalten. Malen Sie abstrakt oder gegenständlich, wählen Sie Ihre Technik und bringen Sie bitte entsprechendes Material mit: Farben, Pinsel, Leinwand, Wassergefäß, Bleistift, Küchenkrepp, Schaumstoffrollen, alte Teller oder Pappteller. Die Kursleiterin berät Sie gern.

Beate Frieling

20902BO
1 Termin · 8 UStd.
44,00 €

Borken, Nanes-Malkästchen, Ramsdorfer Postweg 28
Samstag, 15.02.2025, 9.30-15.30 Uhr

20903BO
1 Termin · 8 UStd.
44,00 €

Borken, Nanes-Malkästchen, Ramsdorfer Postweg 28
Freitag, 21.02.2025, 9.30-15.30 Uhr

20904BO
1 Termin · 8 UStd.
44,00 €

Borken, Nanes-Malkästchen, Ramsdorfer Postweg 28
Samstag, 29.03.2025, 9.30-15.30 Uhr

20905BO
1 Termin · 8 UStd.
44,00 €

Borken, Nanes-Malkästchen, Ramsdorfer Postweg 28
Freitag, 11.04.2025, 9.30-15.30 Uhr



Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder vhs.borken.de möglich.

20906BO
1 Termin · 8 UStd.
44,00 €

➤ Themenworkshop: Collage mit Acryl

Gestalte mit Papierelementen Dein Wunschbild, es kann abstrakt in bunt, schwarz-weiß oder figurativ mit einfachsten Mitteln und mit viel Spaß erstellt werden. Die Dozentin zeigt in einer Einführung die Collagetechnik, die gerade auch bei Unerfahrenen zu schönen Ergebnissen führt. Von zeichnerischen Lockerungsübungen für Untermalungen und mit individuellen Gestaltungen der Bilder werden die Teilnehmenden kreativ bis zur Entwicklung des ganz eigenen Kunstwerks begleitet. Dafür sind mitgebrachte Kopien / Laserdrucker (in bunt oder schwarz-weiß) oder interessante Papiere (Notenpapiere, Servietten, Geschenk-Seidenpapiere, farbige Magazine, Fotos als Papierkopie usw.) und gerne auch Schablonen von Vorteil. Zudem stellt die Dozentin ein kleines Sortiment an Papieren für alle zusammen. Bringen Sie bitte folgende Materialien mit: Acrylfarben, Leinwand, mehrere Pinsel, Wassergefäß, Küchenschwamm, alte Teller oder Plastikteller, kleine Anstreicher- / Schaumstoffrolle und Holzleim.

Beate Frieling

Borken, Nanes-Malkästchen, Ramsdorfer Postweg 28
Freitag, 21.03.2025, 9.30-15.30 Uhr

➤ Kleine Malnacht in Acryl – mit Buffet!

In unserer schnelllebigen Zeit bietet diese kreative, kleine Malnacht in gemütlicher und ruhiger Atmosphäre viel Raum und Zeit zur Umsetzung Ihres Wunschbildes. Gerne unterstützt Sie die Kursleiterin bei Fragen und zu Techniken. In einer gemeinsamen Pause können wir uns stärken, wobei jede und jeder mit einer mitgebrachten Kleinigkeit zu einem kleinen „malerischen“ Buffet beitragen kann (z. B. Dip, Tomaten, Obst, Kräuterbrot...). Gerne können auch die Bilder vorher ggf. für Materialien besprochen werden. Für Unerfahrene und Geübtere.

Beate Frieling

20907BO
1 Termin · 8 UStd.
44,00 €

Borken, Nanes-Malkästchen, Ramsdorfer Postweg 28
Samstag, 10.05.2025, 15.00-21.00 Uhr

➤ Münsterländische Landschaft in Aquarell für Unerfahrene und Fotgeschrittene

Ein wunderschönes Feld am Morgen oder eine Steinburg oder Schloss im Münsterland, ein Blätterwald aus der Nähe von Borken – wir können gemeinsam ein Aquarell malen und verschiedene Techniken probieren. Das Spiel von Licht und Schatten, einfache Luftperspektive, Komposition in der Landschaft und andere Dinge, die wir im Bild Ihrer Lieblingslandschaft verwenden können. Die ukrainische Künstlerin Marianna Piontkevych unterstützt Sie bei Ihrer individuellen Herangehensweise und gibt – wenn erwünscht – Hilfestellungen. Es bleibt Raum zur Diskussion der Werke und der Technik. Die Dozentin lebt seit mehreren Jahren in Deutschland und spricht ukrainisch, russisch, polnisch, englisch und hat im Deutschen bereits vertiefte Kenntnisse. Bitte bringen Sie einen einfachen Graphitstift, ein Radiergummi, Aquarellpapier von A5- bis A3-Format, mind. 10 verschiedene Aquarellfarben, verschiedene Pinsel, ein bis zwei Wasserbehälter (Kunststoff), Papp-teller oder Porzellan-Teller, Servietten oder Lappen, einen Schwamm und Schutzkleidung mit.

Marianna Piontkevych

20908BO
6 Termine · 18 UStd.
75,00 €

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16
Donnerstag, 13.02.2025, 18.00-20.15 Uhr

20909BO
3 Termine · 12 UStd.
50,00 €

Borken, Gymnasium Remigianum, Josefstraße 6
Samstag, 03.05.2025, 9.30-12.30 Uhr



Borken 800
Ein Fest für alle

➤ Zeichnen für alle – Eine Technikübersicht von Bleistift bis Pastell

Ein Kurs rund um die verschiedenen Zeichentechniken mit verschiedenen Materialien wie Pastell, Kohle, Bleistift, Buntstift und Weiß-Kreide. Wir werden mit unterschiedlichen Möglichkeiten Motive aus der Natur (Pflanzen aus dem Herbarium, verschiedene Holzstrukturen und weitere Strukturen aus der Natur) in vereinfachender Weise mit Linien, Strichen und Wischtechnik darstellen. Die ukrainische Künstlerin Marianna Piontkevych unterstützt Sie bei Ihrer individuellen Herangehensweise und gibt – wenn erwünscht – Hilfestellungen. Es bleibt Raum zur Diskussion der Werke und der Techniken. Die Dozentin lebt seit mehreren Jahren in Deutschland und spricht ukrainisch, russisch, polnisch, englisch und hat im Deutschen bereits vertiefte Kenntnisse. Bitte bringen Sie Bleistifte in den Stärken H3, HB, B3 und einen Anspitzer mit – sowie mind. 5 verschiedene Pastellkreiden, Kohle, Buntstifte, Zeichenpapier, ein Radiergummi, Kreppband, Servietten und Lappen.

Marianna Piontkevych

20910BO
3 Termine · 9 UStd.
49,00 €

Borken, Gymnasium Remigianum, Josefstraße 6
Mittwoch, 26.03.2025, 18.00-20.15 Uhr

➤ Zeichnen und Skizzieren mit Blei- und Aquarellstiften: Borkener Kunststücke

Wie entsteht eine Miniatur-Illustration? In einer nur kleinen Teilnehmergruppe von höchstens acht Personen wird mit Skizzenübungen, Kritzelschraffuren und Skizzen angefangen, die Feinmotorik zu schulen und die Auge-Hand-Verbindung zu verbessern. Weiter geht es mit dem Betrachten von Farben, Strukturen und Formen von kleinen Dingen (Blättern, Früchten, Blüten, Tieren, Insekten, Gegenständen) bis hin zu ersten Zeichnungen. Aus den Skizzen und deren unterschiedlichen Graustufungen oder Farbflächen, die mit Farb- oder Aquarellbuntstiften bemalt werden, entstehen dann ganz beeindruckende Bilder: Diesmal im Detail ganz unserer Heimat Borken gewidmet. Bleistifte unterschiedlicher Härtegrade, Radierer, Anspitzer sowie Zeichenpapier / Aquarellpapier, Aquarellbuntstifte und Pinsel – gerne auch eine Lupe – können mitgebracht werden, aber auch bei der Dozentin am Abend erworben werden.

Swantje Olle, Kunsttherapeutin

20911BO
6 Termine · 18 UStd.
75,00 €

Borken, Gymnasium Remigianum, Josefstraße 6
Donnerstag, 06.02.2025, 19.00-21.15 Uhr

Filzen, Modellieren und Töpfern

➤ Goldschmiedewerkstatt

Einführung in das Gold- und Silberschmieden für Unerfahrene und Fortgeschrittene

Tauchen auch Sie ein in das Kunsthandwerk des Gold- und Silberschmieds und entwerfen Sie Ihren eigenen Schmuck. Unter der professionellen Anleitung der Goldschmiedemeisterin Katja Osterhoff-Genz aus Haltern am See erlernen Sie die Grundtechniken dieses Handwerks wie das Sägen, Feilen, Löten, Punzieren, Schmirgeln, Polieren, Ziselieren u. v. m. In diesem Kompaktkurs werden Sie in vier Zeitstunden ein eigenes Schmuckstück schmieden. Ob es ein ausgefallener Ring, ein Kettenanhänger, ein Kreuz oder einzigartige Ohrringe sind. In allen Fällen ist es ein Unikat – gefertigt in Ihren Händen. Die Einführung in die verschiedenen Oberflächenbearbeitungen gibt die Möglichkeit der persönlichen, individuellen Note jedes Schmuckteiles. Schmuckreparaturen oder -umarbeitungen können aus zeitlichen Gründen nicht vorgenommen werden. Die individuellen Materialkosten (in Silber zwischen 30,00 € und 80,00 €) sowie eine Werkzeugumlage von 10,00 € sind direkt am Kursende bei der Dozentin bar zu begleichen.

Katja Osterhoff-Genz, Goldschmiedemeisterin

21101HE
1 Termin · 5 UStd.
39,00 €

Heiden, Haus der Begegnung, Velener Straße 29
Freitag, 23.05.2025, 17.00-21.00 Uhr

21102BO
4 Termine · 12 UStd.
33,00 €

➤ Osterdekorationen – Osterschmuck

In diesem Kurs wird aus Naturmaterialien, Farben und Modelliermasse dekorativer Osterschmuck hergestellt. Ostereier, Kränze und Fensterdekoration können so individuell gestaltet werden. Rund um das Thema Ostern entstehen hier einzigartige kleine Kunstwerke. Wenn Sie auch Lust haben sich kreativ auszuleben, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Eine Materialkostenpauschale von 10,00 € für alle Verbrauchsmaterialien wie Farbe, Modelliermasse, Holz, Styroporeier, Leim etc. entrichten Sie bitte bei Kursbeginn bei der Kursleiterin. Bringen Sie bitte folgende Gegenstände mit: Einweghandschuhe, Flachpinsel Stärke 10 und 12, Blumentopf mit 10-15 cm Durchmesser, Föhn.

Ursula Spoomaker

Borken, Gymnasium Remigianum, Josefstraße 6
Dienstag, 11.03.2025, 18.00-20.15 Uhr

➤ Töpferwerkstatt – individuell und schöpferisch

Lust, etwas Einzigartiges mit den eigenen Händen zu erschaffen? Der Werkstoff Ton ist ein wunderbares Material, aus dem sich die unterschiedlichsten Dinge formen lassen. Dazu brauchen Sie keine Vorkenntnisse. Wenn Sie möchten, können Sie sich durch die Kursleiterin oder Ihre Mit-Teilnehmenden inspirieren lassen. Sie werden in einer nur sehr kleinen Gruppe kreativ sein. Ihr Werkstück wird dann in einem speziellen Töpferofen gebrannt. Vor dem Brand muss der Ton ausreichend trocknen. Der erste Brand erfolgt bei 950 °C. Wenn das Objekt mit Glasur oder Engobe bemalt werden soll, erfolgt zudem ein zweiter Brand, der sogenannte Glasurbrand bei 1050 °C. Das Ergebnis sind wundervolle Unikate, an denen Sie sich selbst erfreuen oder Sie verschenken können. Die Kosten für den Ton und die Glasuren / Engoben werden separat nach Verbrauch mit der Kursleiterin abgerechnet und kommen zum Kurspreis hinzu. Pro Werkstück sind etwa von 30,00 € bis 50,00 € auszugehen.

Ulrike Weiß

21103GE
3 Termine · 9 UStd.
50,00 €

Gescher, Töpferatelier, Hainbuchenstraße 5
Samstag, 15.02.2025, 9.00-11.15 Uhr

21104GE
10 Termine · 30 UStd.
160,00 €

Gescher, Töpferatelier, Hainbuchenstraße 5
Mittwoch, 19.03.2025, 9.00-11.15 Uhr

Skulpturen für Haus und Garten

➤ Kleine Kunstwerke aus Metall: Skulpturen für den Garten

Im Rahmen dieses Kurses bekommen die Teilnehmenden die Möglichkeit, aus einer Auswahl von Vorlagen eigene Skulpturen auf Eichenpfählen zu fertigen. Etwas Erfahrenere können aber auch durchaus eigene Ideen umsetzen. Dazu stehen Plasmaschneider, Amboss, Flex und Schweißgerät zur Verfügung. Zur besseren Orientierung senden wir Ihnen gerne auf Anfrage eine Auswahl der möglichen Objekte via Mail zu. Der Dozent Edwin Thesing ist durch und durch Handwerker aus Leidenschaft, der seinen Beruf um den Bereich der Skulpturen aus Metall erweitert hat. Im Rahmen diverser Kunstaustellungen finden seine Kunstwerke mittlerweile auch über den lokalen Raum hinaus Beachtung. Der Kurs startet in häuslicher Atmosphäre zur Klärung der individuellen Zielvorstellungen der Teilnehmenden, bevor es in die Werkstatt geht. Wichtige Info: Für die Arbeit werden Schutzbrillen und Schweißhandschuhe gestellt. Mitzubringen sind: Arbeitsschuhe und robuste Kleidung. Verbrauchsmaterial wird vor Ort berechnet – Getränke sind im Preis inklusive.

Edwin Thesing

21201BO
1 Termin · 7 UStd.
82,00 €

Südlohn, Werkstatt Thesing, Pröbstingstrasse 14
Samstag, 12.04.2025, 14.00-19.00 Uhr

➤ **Kreativ mit Beton**

Dieser Kurs wendet sich an alle, die Lust am Gestalten haben und bietet Ihnen die Möglichkeit mit Beton eine schöne, originelle Skulptur für Haus und Garten herzustellen. Im Mittelpunkt steht hierbei die eigene Kreativität und Phantasie, bei der Sie von unserer Dozentin in Ihrem Atelier unterstützend begleitet werden. Unterschiedliche Formen und Grundfiguren aus Styropor bieten Ihnen eine Vielzahl an Möglichkeiten der Gestaltung. Nach einer Trocknungszeit von etwa drei bis vier Wochen können Sie Ihre Skulptur bei sich zu Hause ganz individuell bemalen oder in Betonoptik belassen. Freuen Sie sich auf eine entspannende, kreative Auszeit! Bringen Sie bitte ein Paket eng anliegende Latexhandschuhe mit – sowie Ihren individuellen Mittagspausen-Snack. Die Materialkosten für Ihre Figur sowie Kaffee und Kuchen zur Verpflegung sind in der Kursgebühr enthalten.

Elke Klöpffer

21202BO 1 Termin · 11 UStd. 90,00 €	Borken-Gemen, Elkes Atelier, Roienkamp 20 b Samstag, 22.02.2025, 10.00-18.00 Uhr
21203BO 1 Termin · 11 UStd. 90,00 €	Borken-Gemen, Elkes Atelier, Roienkamp 20 b Samstag, 29.03.2025, 10.00-18.00 Uhr
21204BO 1 Termin · 11 UStd. 90,00 €	Borken-Gemen, Elkes Atelier, Roienkamp 20 b Samstag, 26.04.2025, 10.00-18.00 Uhr
21205BO 1 Termin · 11 UStd. 90,00 €	Borken-Gemen, Elkes Atelier, Roienkamp 20 b Samstag, 17.05.2025, 10.00-18.00 Uhr
21206BO 1 Termin · 11 UStd. 90,00 €	Borken-Gemen, Elkes Atelier, Roienkamp 20 b Samstag, 28.06.2025, 10.00-18.00 Uhr

Fotografie

➤ **Winterwanderung durch den Becking – Wintermotive vor der Kamera**

Für Tier- und Naturfreunde, die den Winter mögen, gibt es nun auch die Möglichkeit für „Vögel-Beobachtung unterwegs“! In nur kleiner Runde von max. sechs Teilnehmenden machen Sie sich gemeinsam mit dem Naturfreund Herrn Jochen Teroerde auf den Weg: Sie wandern ca. 9 km – und hoffentlich bei schönstem Wetter – durch die Stadt über den Becking nach Gemen und wieder zurück, wobei Sie, mit etwas Glück, in aller Ruhe unterschiedliche Wintergäste beobachten – und das ein oder andere Wintermotiv mit Ihrer mitgebrachten Kamera fotografieren können! Bitte tragen Sie witterungsangepasste Kleidung und bringen Sie – wenn gewünscht – ein Fernglas und / oder Ihre Fotoausrüstung mit.

Jochen Teroerde

10901BO 1 Termin · 5 UStd. 8,00 €	Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88 Montag, 03.02.2025, 9.30-13.00 Uhr
---	---



Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder vhs.borken.de möglich.

10902BO
1 Termin · 3 UStd.
9,00 €

10903BO
1 Termin · 3 UStd.
9,00 €

10904BO
1 Termin · 3 UStd.
9,00 €

21501BO
5 Termine · 15 UStd.
46,00 €

21502BO
5 Termine · 15 UStd.
46,00 €

▶ Mit Vögeln auf Augenhöhe

In Kooperation mit dem Natur- und Vogelschutzverein Kreis Borken e. V.

Für Naturliebhaber gibt es jetzt ein besonderes Angebot in Borken: Vogel-Beobachtung auf Augenhöhe! Der Natur- und Vogelschutzverein Kreis Borken e. V. hat eine besondere Hütte gebaut, die, in den Boden gebaut, einen besonderen Winkel zur Vogelbeobachtung bietet. In aller Ruhe können Interessierte in diesem abgeschlossenen Gebäude ungewöhnte Perspektiven auf die Vögel genießen – und sehr gerne auch mit ihren mitgebrachten Kameras fotografieren! Der Vorsitzende des Natur- und Vogelschutzvereins, Herr Jochen Teroerde, begleitet Sie bei Ihrer Begegnung mit Vögeln auf Augenhöhe. Insgesamt 38 Vogelarten sind hier bereits beobachtet und fotografiert worden! Bitte ziehen Sie sich warm an – und bringen sich gegebenenfalls auch eine Decke mit.

Jochen Teroerde

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Montag, 10.02.2025, 9.45-11.45 Uhr

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Dienstag, 11.02.2025, 9.45-11.45 Uhr

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Mittwoch, 12.02.2025, 9.45-11.45 Uhr

▶ Foto-Kurs für Jedermann

In diesem Kurs werden über fünf monatliche Termine verschiedene Themen der Fotografie behandelt. Themen wie Blende, Belichtungszeit, ISO-Wert und deren Zusammenspiel stehen im Fokus, ebenso wie Komposition und individuelle Wünsche der Teilnehmenden. Neben den technischen Grundlagen werden auch die Basisfunktionen der Kamera sowie kreative Möglichkeiten der Bildgestaltung thematisiert. Zwischen den Terminen haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, zu bestimmten Aufgabenstellungen eigenständig Fotos zu machen. Diese Aufnahmen können am darauffolgenden Termin gemeinsam besprochen werden. Eine Kamera kann / sollte mitgebracht werden, die bevorzugt manuell einstellbar ist, und Objektive.

Christoph Hörning

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Montag, 03.02.2025, 19.00-21.15 Uhr

▶ VHS Foto-Treff – Gruppe I

Der VHS-Foto-Treff ist ein Treff für Freizeitfotografierende mit Basiskenntnissen, Fähigkeiten und Interesse in der Fotografie. Zu ausgewählten Aufgabenstellungen kann anlässlich gemeinsamer Exkursionen und zwischen den monatlichen Treffen fotografiert werden. Die Themen werden zusammen mit der Kursleiterin für das ganze Jahr erarbeitet und über die Dauer von zwei Semestern terminiert. Während der Kursabende werden von den Teilnehmenden ausgewählte Fotos in entspannter Atmosphäre besprochen, sodass jedes Kursmitglied konstruktives Feedback geben und erhalten kann. Der Foto-Treff findet im VHS-Gebäude statt, mit Ausnahme der Außentermine für die praxisorientierten Exkursionen. Der Foto-Treff soll ein dauerhaftes und kontinuierliches Angebot sein, für das die Anmeldungen halbjährlich bei der VHS erfolgen.

Sabrina Hölker

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Montag, 17.02.2025, 19.00-21.15 Uhr



Borken 800 Ein Fest für alle

➤ VHS Foto-Treff – Gruppe II

Der VHS-Foto-Treff ist ein Treff für Freizeitfotografierende mit Basiskenntnissen, Fähigkeiten und Interesse in der Fotografie. Zu ausgewählten Aufgabenstellungen kann anlässlich gemeinsamer Exkursionen und zwischen den monatlichen Treffen fotografiert werden. Die Themen werden zusammen mit dem Kursleiter für das ganze Jahr erarbeitet und über die Dauer von zwei Semestern terminiert. Während der Kursabende werden von den Teilnehmenden ausgewählte Fotos in entspannter Atmosphäre besprochen, sodass jedes Kursmitglied konstruktives Feedback geben und erhalten kann. Der Foto-Treff findet im VHS-Gebäude statt, mit Ausnahme der Außentermine für die praxisorientierten Exkursionen. Der Foto-Treff soll ein dauerhaftes und kontinuierliches Angebot sein, für das die Anmeldungen halbjährlich bei der VHS erfolgen.

Christoph Hörning

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Dienstag, 18.02.2025, 19.00-21.15 Uhr

21503BO
5 Termine · 15 UStd.
46,00 €

➤ VHS Foto-Treff – Gruppe III

Der VHS-Foto-Treff ist ein Treff für Freizeitfotografierende mit Basiskenntnissen, Fähigkeiten und Interesse in der Fotografie. Zu ausgewählten Aufgabenstellungen kann anlässlich gemeinsamer Exkursionen und zwischen den monatlichen Treffen fotografiert werden. Die Themen werden zusammen mit dem Kursleiter für das ganze Jahr erarbeitet und über die Dauer von zwei Semestern terminiert. Während der Kursabende werden von den Teilnehmenden ausgewählte Fotos in entspannter Atmosphäre besprochen, sodass jedes Kursmitglied konstruktives Feedback geben und erhalten kann. Der Foto-Treff findet im VHS-Gebäude statt, mit Ausnahme der Außentermine für die praxisorientierten Exkursionen. Der Foto-Treff soll ein dauerhaftes und kontinuierliches Angebot sein, für das die Anmeldungen halbjährlich bei der VHS erfolgen.

Christoph Hörning

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Donnerstag, 27.02.2025, 19.00-21.15 Uhr

21504BO
5 Termine · 15 UStd.
46,00 €

➤ Makro-Workshop

Der Makro-Workshop beginnt mit einer Einführung in die Grundlagen und Besonderheiten der Makrofotografie. Dabei werden wir uns mit verschiedenen Techniken und Werkzeugen beschäftigen, die es ermöglichen, winzige Details in beeindruckender Größe und Schärfe darzustellen. Zu den Hilfsmitteln gehören unter anderem Zwischenringe, Retroadapter, Makroobjektive, Ringblitze sowie weitere nützliche Geräte, die wir sowohl theoretisch besprechen als auch im praktischen Einsatz kennenlernen werden. Im weiteren Verlauf gehen wir nach draußen, um die verschiedenen Möglichkeiten der Makrofotografie in der Praxis zu erproben und unterschiedliche Motive aufzunehmen. Danach kehren wir in das VHS Gebäude zurück, um die entstandenen Bilder zu analysieren und die Resultate zu besprechen. Dabei nehmen wir technische Feinheiten und gestalterische Ansätze genauer unter die Lupe.

Christoph Hörning

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Samstag, 21.06.2025, 13.00-17.30 Uhr

21505BO
1 Termin · 6 UStd.
23,00 €



Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder vhs.borken.de möglich.

Borken
800

Festjahr

2025 –
2026



Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können.

In den Bildungsangeboten erfahren die Teilnehmenden, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, wie man Stress abbauen und wie man sich ausgewogen und abwechslungsreich ernähren kann.



Ernährung, Sport und Gesundheitsbildung

Autogenes Training und Meditation	53
Entspannung und Achtsamkeit	56
Feldenkrais, Qi Gong und Alexandertechnik	59
Yoga	61
Gymnastik und Fitness	62
Wassergewöhnung für Babys und Kleinkinder, Wassergymnastik	64
Bogenschießen, Jonglieren und Naturerleben	66
Golf	66
Selbstverteidigung	67
Boule	67
Medizinische und naturheilkundliche Angebote	67
Kosmetik und Frisieren	69
Kochen und Ernährung	70
Bier, Wein und mehr!	70

Mein Stadtwerke Strom Regio

Aus der Heimat. Für die Heimat.

Werden Sie Teil der Energiewende in unserer Region und beziehen Sie Ihren Strom direkt aus Ihrer Nachbarschaft, einschließlich des Windparks Coesfeld Letter Bruch.

Gemeinsam gestalten wir eine saubere und grüne Zukunft.

www.stadtwerke-borken.de



Entdecken, lernen und forschen – JUNGE UNI on Tour

Lernen ohne Noten- und Leistungsdruck, dafür mit Freude und Eigenmotivation:
Die JUNGE UNI in Bocholt bietet Kurse in den Räumen der VHS Borken an



JUNGE UNI in Bocholt
Industriestraße 1
46395 Bocholt
www.juboh.de

Westfälische Hochschule
Campus Bocholt
Münsterstraße 265
46397 Bocholt
www.w-hs.de/bocholt

Die **JUNGE UNI in Bocholt** (kurz JUBoh) veranstaltet seit 2018 für Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 18 Jahren, die sich für die Welt der Wissenschaft, des Erforschens und Erlebens begeistern, eine Vielzahl an unterschiedlichen Vorlesungen, Workshops, Seminaren und Exkursionen.

Der Schwerpunkt liegt im Bereich MINT (Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik), aber auch alle anderen Themen, die für die JUBoh-Studierenden interessant sein können, werden im Plus-Bereich angeboten.

Der JUBoh ist es wichtig, dass das Interesse und der Spaß am jeweiligen Thema für alle im Vordergrund stehen. In der Regel werden für die Teilnahmen an den einzelnen Angeboten keine Vorkenntnisse benötigt. Ausführliche Informationen zur JUBoh können der Homepage www.juboh.de entnommen werden.

Die Veranstaltungen in Borken werden in Kooperation mit der VHS Borken sowie dem Bildungskreis Borken angeboten. Gemeinsam freuen sich alle Beteiligten auf viele interessierte Kinder und Jugendliche **in den Räumen der VHS Borken**.

Das neue Semesterprogramm erscheint am **30. Januar 2025** auf der Homepage und ist ab dem **6. Februar 2025** dort buchbar.

Das Sommersemester beginnt mit einem großen Jahresauftakt am **14. Februar 2025**. Dieser findet im Hörsaal der Westfälischen Hochschule statt.

Autogenes Training und Meditation

➤ Autogenes Training – Grundstufe In der Ruhe liegt die Kraft

Das Autogene Training hilft, Stress abzubauen und sich in einem Zustand der Entspannung zu versetzen. In diesem Kurs erlernen Sie Entspannungstechniken, die Ihnen im Alltag helfen, alles etwas gelassener zu sehen und zur Ruhe zu kommen. Aus dieser Ruhe können Sie neue Kraft schöpfen. Alles, was Sie dafür brauchen, ist Übung und Vorstellungskraft. Zudem werden Ihnen viele Gesundheitstipps vermittelt. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Decke, ein kleines Kissen und warme Socken mit.

Gertrude Schlottbom

30101BO
10 Termine · 20 UStd.
80,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Mittwoch, 05.02.2025, 17.30-19.00 Uhr

➤ Autogenes Training – Grundstufe In der Ruhe liegt die Kraft

Autogenes Training (AT) gilt als eine der wirksamsten und bekanntesten Entspannungsmethoden, um Anspannung und Stress gezielt vorzubeugen oder zu verringern. Es ist eine bewährte Methode, sich mittels Atem und eigener Gedankenkraft gezielt zu entspannen, psychosomatische Beschwerden zu bearbeiten und konkrete Bewältigungsstrategien einzuüben. AT ist eine „konzentrierte Selbstentspannung“ von Körper, Geist und Seele, um so zu einer tiefen Ruhe, Gelassenheit, besserem Schlaf und guter Gesundheit zu gelangen. Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, eine Decke, ein kleines Kissen und dicke Socken.

Christoph Schaffeld, Dipl.-Sozialpädagoge und Entspannungspädagoge

30102BO
8 Termine · 16 UStd.
64,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Freitag, 14.02.2025, 17.00-18.30 Uhr

➤ Autogenes Training – Grundstufe Lerne deinen Gedanken eine Auszeit zu geben

Mit dem Entspannungsverfahren Autogenes Training (AT) wird Ihnen eine Methode an die Hand gegeben, mit der Sie sich selbst in die Entspannung versetzen können. Das Verfahren gilt als eine der wirksamsten und bekanntesten Entspannungsmethoden, um Anspannung und Stress gezielt vorzubeugen oder zu verringern. „Auto“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Selbst“. „Autogen“ bedeutet „selber tun“/„selbst erzeugt“. Durch immer wiederkehrende Sätze, Formeln und Suggestionen wird der Körper in Ruhe versetzt. Johannes Heinrich Schultz, der Begründer des Autogenen Trainings, bezeichnet das Autogene Training als „Selbsthypnose“. Sinn und Ziel des AT ist es zu entspannen, zur Ruhe zu kommen und aus der Ruhe neue Kraft und Energie für den Alltag zu schöpfen. Autogenes Training kann erwiesenermaßen Schlafstörungen und Schmerzen lindern, den Blutdruck regulieren, das Immunsystem stärken und die Konzentration steigern. Erfahren und lernen Sie, sich durch „konzentrierte Selbstentspannung“ von Körper, Geist und Seele einen Raum zu schaffen, in dem Sie loslassen und neue Kraft schöpfen können. Natürlich sind auch Teilnehmende herzlich willkommen, die das AT bereits kennen und eine Gruppe zum regelmäßigen Üben suchen. Denn in einer Gruppe übt es sich meistens besser. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Gymnastikmatte, eine Decke, ein kleines Kissen und evtl. dicke Socken mit.

Damaris Mallach

30103HE
4 Termine · 8 UStd.
32,00 €

Heiden, Haus der Begegnung, Velener Straße 29
Dienstag, 04.02.2025, 19.00-20.30 Uhr



Borken 800
Ein Fest für alle

🔹 Klangmeditation

Gönnen Sie sich eine Auszeit der besonderen Art! Lassen Sie Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele im Einklang schwingen. Klänge verbinden den Menschen seit Urzeiten mit sich selbst. Und was gibt es schöneres als mit sich selber verbunden / mit sich selber im Einklang zu sein?! Bei der Klangmeditation werden über einen längeren Zeitraum verschiedene Klangschalen nacheinander angeschlagen. Die sanften Töne der Klangschalen fördern Ruhe und Entspannung sowie allgemeines Wohlbefinden. Nach einer kurzen Entspannungsphase und einer Fantasiereise erwarten Sie anschließend die wohltuenden Klänge. Die dabei erzeugten Schwingungen und Töne können Sie auf sich wirken lassen. Hierdurch kann ein Zustand tiefer Entspannung und Ruhe eintreten. Klangmeditation dient dem Stressabbau und der Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Gymnastikmatte, eine Decke, ein kleines Kissen und evtl. dicke Socken mit.

Damaris Mallach

30105HE
10 Termine · 20 UStd.
64,00 €

Heiden, Haus der Begegnung, Velener Straße 29
Donnerstag, 06.02.2025, 19.00-20.30 Uhr

🔹 Erste Hilfe gegen Stress

Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training kennen die meisten als Mittel gegen Stress, dazu gibt es zahlreiche Kursangebote um diese Entspannungstechniken zu erlernen. Doch es muss nicht immer eine lange Technik sein, sondern es gibt zahlreiche Kurz – Entspannungsmethoden für mehr Kraft und Energie im Alltag, womit Sie Ihre Balance finden und gelassener werden. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Gymnastikmatte, eine Decke, ein kleines Kissen und evtl. dicke Socken mit.

Damaris Mallach

30106HE
5 Termine · 5 UStd.
24,00 €

Heiden, Haus der Begegnung, Velener Straße 29
Dienstag, 11.03.2025, 19.00-19.45 Uhr

🔹 Autogenes Training – Grundstufe Lerne deinen Gedanken eine Auszeit zu geben

Mit dem Entspannungsverfahren Autogenes Training (AT) wird Ihnen eine Methode an die Hand gegeben, mit der Sie sich selbst in die Entspannung versetzen können. Das Verfahren gilt als eine der wirksamsten und bekanntesten Entspannungsmethoden, um Anspannung und Stress gezielt vorzubeugen oder zu verringern. „Auto“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Selbst“. „Autogen“ bedeutet „selber tun“/„selbst erzeugt“. Durch immer wiederkehrende Sätze, Formeln und Suggestionen wird der Körper in Ruhe versetzt. Johannes Heinrich Schultz, der Begründer des Autogenen Trainings, bezeichnet das Autogene Training als „Selbsthypnose“. Sinn und Ziel des AT ist es zu entspannen, zur Ruhe zu kommen und aus der Ruhe neue Kraft und Energie für den Alltag zu schöpfen. Autogenes Training kann erwiesenermaßen Schlafstörungen und Schmerzen lindern, den Blutdruck regulieren, das Immunsystem stärken und die Konzentration steigern. Erfahren und lernen Sie, sich durch „konzentrierte Selbstentspannung“ von Körper, Geist und Seele einen Raum zu schaffen, in dem Sie loslassen und neue Kraft schöpfen können. Natürlich sind auch Teilnehmende herzlich willkommen, die das AT bereits kennen und eine Gruppe zum regelmäßigen Üben suchen. Denn in einer Gruppe übt es sich meistens besser. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Gymnastikmatte, eine Decke, ein kleines Kissen und evtl. dicke Socken mit.

Damaris Mallach

30107HE
6 Termine · 12 UStd.
48,00 €

Heiden, Haus der Begegnung, Velener Straße 29
Dienstag, 29.04.2025, 19.00-20.30 Uhr



Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder vhs.borken.de möglich.

30108HE
8 Termine · 16 UStd.
52,00 €

➤ Klangmeditation

Gönnen Sie sich eine Auszeit der besonderen Art! Lassen Sie Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele im Einklang schwingen. Klänge verbinden den Menschen seit Urzeiten mit sich selbst. Und was gibt es schöneres als mit sich selber verbunden / mit sich selber im Einklang zu sein?! Bei der Klangmeditation werden über einen längeren Zeitraum verschiedene Klangschalen nacheinander angeschlagen. Die sanften Töne der Klangschalen fördern Ruhe und Entspannung sowie allgemeines Wohlbefinden. Nach einer kurzen Entspannungsphase und einer Fantasiereise erwarten Sie anschließend die wohltuenden Klänge. Die dabei erzeugten Schwingungen und Töne können Sie auf sich wirken lassen. Hierdurch kann ein Zustand tiefer Entspannung und Ruhe eintreten. Klangmeditation dient dem Stressabbau und der Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Gymnastikmatte, eine Decke, ein kleines Kissen und evtl. dicke Socken mit.

Damaris Mallach

Heiden, Haus der Begegnung, Velener Straße 29
Donnerstag, 08.05.2025, 19.00-20.30 Uhr

30109HE
4 Termine · 8 UStd.
32,00 €

➤ Erste Hilfe gegen Stress

Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training kennen die meisten als Mittel gegen Stress, dazu gibt es zahlreiche Kursangebote um diese Entspannungstechniken zu erlernen. Doch es muss nicht immer eine lange Technik sein, sondern es gibt zahlreiche Kurz – Entspannungsmethoden für mehr Kraft und Energie im Alltag, womit Sie Ihre Balance finden und gelassener werden. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Gymnastikmatte, eine Decke, ein kleines Kissen und evtl. dicke Socken mit.

Damaris Mallach

Heiden, Haus der Begegnung, Velener Straße 29
Dienstag, 17.06.2025, 19.00-20.30 Uhr

30110RE
1 Termin · 2 UStd.
16,00 €

➤ Meditation mit Pferd – Eine Reise zu Dir selbst

Mit den Pferden sein, losgelöst von Forderungen und Erwartungen, gibt uns die Gelegenheit mit der Weisheit unseres Körpers in Kontakt zu kommen. Dieses Eintauchen in die Stille bewirkt eine Entspannung des Körpers und der Gedanken. Das ist ein sehr wirksamer Weg, um offener und positiver zu werden. Einfache Übungen helfen uns den Alltag loszulassen und ganz im Moment anzukommen. In unserer Mitte angekommen kann uns das Pferd spüren und sich auf uns einlassen. Es entsteht ein wundervoller Raum, in dem eine besondere Begegnung möglich ist. Pferdeerfahrung ist hierfür nicht nötig – doch bitte tragen Sie festes Schuhwerk. Anschließend besteht die Möglichkeit, bei einem Tee in den Austausch über die Erfahrungen zu gehen.

Torsten Albert

Reken, Reitshop Handwechsel - IPG Reken, Frankenstraße 41
Mittwoch, 19.03.2025, 18.00-19.30 Uhr

30111RE
1 Termin · 2 UStd.
16,00 €

Reken, Reitshop Handwechsel - IPG Reken, Frankenstraße 41
Mittwoch, 09.04.2025, 18.00-19.30 Uhr

30112RE
1 Termin · 2 UStd.
16,00 €

Reken, Reitshop Handwechsel - IPG Reken, Frankenstraße 41
Mittwoch, 07.05.2025, 18.00-19.30 Uhr

30113RE
1 Termin · 2 UStd.
16,00 €

Reken, Reitshop Handwechsel - IPG Reken, Frankenstraße 41
Mittwoch, 04.06.2025, 18.00-19.30 Uhr

30114RE
1 Termin · 2 UStd.
16,00 €

Reken, Reitshop Handwechsel - IPG Reken, Frankenstraße 41
Mittwoch, 02.07.2025, 18.00-19.30 Uhr

Entspannung und Achtsamkeit

➤ Kraft für den Alltag Ein stärkender Ermutigungstag

Mit den Anforderungen des Alltags wird uns oft viel zugemutet. Umso mehr brauchen wir selbst Ermutigung und Zuspruch, um dem inneren Verschleiß vorzubeugen. Das bieten Ihnen dieser stärkende Ermutigungstag mit bewährten Anregungen aus der verhaltens- und logotherapeutischen Praxis, um „ganz einfach“ etwas besser zu leben. Sie lernen, die eigene Sichtweise zu korrigieren und sich sinnorientierten Anregungen mehr zu öffnen. Das stärkt nachhaltig die Stressresistenz. Themen dieses Ermutigungstages sind:

- > Die Justierung der Waage zwischen Kopf und Herz
- > Psychosomatische Prophylaxe
- > Vom Selbstvertrauen zum Selbstbewusstsein
- > Einreden, statt Ausreden
- > Stärkende Sinnorientierungen
- > Die Magie der Bejahung.

Herr Pötter ist Dozent für logotherapeutische (sinnzentrierte) Persönlichkeitsentwicklung (www.otto-poetter.de). Schreibzeug ist ebenso mitzubringen wie Iso-Matte und Kopfkissen für meditative Ruhe und Besinnung am Mittag und Abend. Für Merkblätter sind noch 5,00 € an den Referenten zu entrichten.

Otto Pötter, Dozent für logotherapeutische Persönlichkeitsentwicklung

11101BO
1 Termin · 10 UStd.
49,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Sonntag, 23.02.2025, 9.30-17.30 Uhr

➤ Mensch ärgere dich nicht Klar und konkret, statt genervt und verdreht

Mangelt es wohl auch hin und wieder an vielem, an Ärger mangelt es oft nicht. Wirklich schwerwiegende Ereignisse aber lösen keinen Ärger aus, sie erfordern vielmehr ein entschlossenes Handeln. Dann ist Ärger nur hinderlich. So sind es meist die kleinen Nadelstiche des Alltags, die uns verdreht machen. Sind wir jedoch „verdreht“, sind auch die Gedanken verdreht. Das trübt den Blick für das akut „Not-wendige“. Also: Klar und konkret, statt genervt und verdreht. Demzufolge erspart ein sinnvolles Wollen grollen und schmollen. Lösungsorientiert bietet der Vortrag bewährte Verhaltensstrategien, die in vertrackten Lebenssituationen einen klaren Durchblick und infolgedessen einen aufschlussreicheren Überblick ermöglichen. Herr Pötter ist Buchautor und ein bundesweit tätiger Dozent für logotherapeutische (sinnzentrierte) Persönlichkeitsentwicklung (www.otto-poetter.de) Der Vortragsinhalt ist auf Wunsch für 3,00 € erhältlich.

Otto Pötter, Dozent für logotherapeutische Persönlichkeitsentwicklung

11102VE
1 Termin · 2 UStd.
6,00 €

Velen, Rathaus Velen, Ramsdorfer Straße 19
Mittwoch, 02.04.2025, 18.30-20.00 Uhr

➤ Entspannungszeit für Dich

Eine wundervolle Möglichkeit einmal abzuschalten, um dem teilweise turbulenten und anstrengenden Arbeits- oder Familienalltag zu entfliehen. Den Kopf frei bekommen, innere Ruhe spüren und neue Kraft schöpfen. Einfach mal wieder eine schöne Zeit genießen und etwas für sich tun. Dieser Workshop möchte Ihnen neue Impulse für Ihren Alltag geben: Spüren Sie Ihre Power, Ihre Balance, Ihre Stärke und Ihre Beweglichkeit... und bleiben Sie entspannt dabei! Freuen Sie sich auf ein ganzheitliches Programm mit Nicole Kruse-Banken, Expertin für Klang und Agilität: Klangschalen spüren und erleben, meditative Faszien-Yoga, emotionale und körperliche Entspannung erleben und die Gedankenspirale durchbrechen, Klangreisen und weitere kleine Überraschungen. Eintauchen – Entspannen – Genießen – Abschalten: Eine kleine Auszeit für Körper, Geist und Seele. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, ggf. ein kleines Kissen und Stift und Papier (für Notizen) mit.

Nicole Kruse-Banken

30204BO
1 Termin · 4 UStd.
39,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Samstag, 29.03.2025, 10.00-13.00 Uhr

➤ **Entspannungszeit für Dich**

Eine wundervolle Möglichkeit einmal abzuschalten, um dem teilweise turbulenten und anstrengenden Arbeits- oder Familienalltag zu entfliehen. Den Kopf frei bekommen, innere Ruhe spüren und neue Kraft schöpfen. Einfach mal wieder eine schöne Zeit genießen und etwas für sich tun. Dieser Workshop möchte Ihnen neue Impulse für Ihren Alltag geben: Spüren Sie Ihre Power, Ihre Balance, Ihre Stärke und Ihre Beweglichkeit ... und bleiben Sie entspannt dabei! Freuen Sie sich auf ein ganzheitliches Programm mit Nicole Kruse-Banken, Expertin für Klang und Agilität: Klangschalen spüren und erleben, meditative Faszien-Yoga, emotionale und körperliche Entspannung erleben und die Gedankenspirale durchbrechen, Klangreisen und weitere kleine Überraschungen. Eintauchen – Entspannen – Genießen – Abschalten: Eine kleine Auszeit für Körper, Geist und Seele. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, ggf. ein kleines Kissen und Stift und Papier (für Notizen) mit.

Nicole Kruse-Banken

30205BO
1 Termin · 4 UStd.
39,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Samstag, 17.05.2025, 10.00-13.00 Uhr

30206BO
1 Termin · 4 UStd.
39,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Samstag, 22.02.2025, 10.00-13.00 Uhr

➤ **Ruhe im Kopf Entdecke die Magie der Gedankenpause mit Klang**

Im hektischen Treiben des Alltags, geprägt von ständigem Zeitdruck, verlieren wir oft den Kontakt zu einem wertvollen Gut: der inneren Ruhe. Wer kennt nicht das Gefühl, dass sich Gedanken endlos im Kreis drehen und die nötige Entspannung ausbleibt? Erfahren Sie, wie Sie ihr Gedankenkarussell für einige Momente anhalten können, um innere Klarheit zu gewinnen. Es werden Wege aufgezeigt, wie Sie ihre Gedanken auf eine entspannende Reise schicken können – eine Reise, die essentiell für ihre Regeneration ist. Lassen Sie sich überraschen von praktischen Methoden, die Ihnen helfen werden, die Kontrolle über Ihre Gedanken zurückzugewinnen und die Kraft der inneren Stille zu erfahren. Entdecken Sie, wie diese Ruhe Ihr Wohlbefinden beeinflussen kann, und finden Sie Wege, um inmitten des Trubels des Lebens Momente der Gelassenheit zu schaffen. Seien Sie dabei, um die wohltuende Wirkung der Gedankenruhe mit dem Element Klang zu spüren. Dieser Workshop wird Ihnen praktische Werkzeuge bieten, um den alltäglichen Gedankenfluss zu unterbrechen und die Schönheit der Stille zu genießen.

Nicole Kruse-Banken

30207BO
1 Termin · 2 UStd.
23,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Dienstag, 11.03.2025, 18.00-19.30 Uhr

30208BO
1 Termin · 2 UStd.
23,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Dienstag, 01.04.2025, 18.00-19.30 Uhr

➤ **Klangreise in der Salzgrotte Legden**

In Kooperation mit der Salzgrotte Legden.

Sie legen Wert auf Vitalität und möchten Stress abbauen? Möchten Sie eine Auszeit nehmen? Lassen Sie sich in die Welt der harmonischen Klänge der Klangschalen entführen. Die klanggeführte Meditation in Verbindung mit der mineralreichen Luft der Salzgrotte bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. Bei Anmeldung erhält jede und jeder Teilnehmende einen Gutschein über einen 25-minütigen Besuch im Solevernebelungsraum der Salzgrotte Legden.

Nicole Kruse-Banken

30209BO
1 Termin · 1 UStd.
22,00 €

Legden, Salzgrotte Legden, Osterwickerstraße 8
Dienstag, 25.02.2025, 19.00-19.45 Uhr

30210BO
1 Termin · 1 UStd.
22,00 €

Legden, Salzgrotte Legden, Osterwickerstraße 8
Dienstag, 25.03.2025, 19.00-19.45 Uhr

➤ **Lauf dich glücklich! – BreathWalk im Raesfelder Schlosswald mit Kneipp-Wassertreten im neuen Bürgerpark**

Tauch ein in eine wohltuende Naturerfahrung und erlebe die heilsame Wirkung von BreathWalk und Kneipp-Wassertreten. Dieses einzigartige Programm verbindet Bewegung, bewusstes Atmen und die Kraft der Natur, um Körper, Geist und Seele zu revitalisieren. Genieße eine erholsame Zeit im Schlosswald mit anschließendem Kneipp-Wassertreten im neuen Bürgerpark. BreathWalk ist eine Praxis, bei der das bewusste Gehen, die Atmung und die Achtsamkeit miteinander verbunden werden. Wir werden durch den malerischen Raesfelder Schlosswald laufen und dabei spezielle Atemtechniken erlernen und anwenden. Die verschiedenen Atemmuster stimmen wir mit unseren Schritten ab. So vertiefen wir unsere Atmung in meditativer Weise und versorgen den Körper optimal mit Sauerstoff. Dies vermindert das subjektive Stressempfinden und fördert sowohl die körperliche Fitness als auch mentale Klarheit, innere Balance und Glück. Der BreathWalk wird begleitet durch Sinneswahrnehmungsübungen, um die Verbindung zur Natur zu vertiefen. Zeit für Entspannung und Regeneration gibt es in Form von geführter Meditation und Entspannungsübung, die im Stehen stattfinden. Raum für Stille und Selbstreflexion in der Natur ist ebenfalls vorhanden. Nach dem BreathWalk besuchen wir den neuen Bürgerpark, um das Kneipp-Wassertreten zu erleben. Es basiert auf den Prinzipien der Wassertherapie von Sebastian Kneipp und nutzt die belebende Wirkung von kaltem Wasser auf den Körper. Durch das Gehen oder Stehen in kaltem Wasser werden die Durchblutung angeregt, die Immunabwehr gestärkt und die Energie erhöht. Dies ist eine natürliche Methode, um Stress abzubauen, den Kreislauf zu beleben und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Erlebe die erfrischende Verbindung von BreathWalk und Kneipp-Wassertreten und tanke neue Energie inmitten der Natur! Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters und Fitnessniveaus geeignet, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte komm in bequemer Kleidung, festem Schuhwerk und bring ein kleines Handtuch mit. Start-Treffpunkt: Parkplatz am Waldkindergarten in Raesfeld in Schlossnähe. Ende: am neuen Bürgerpark in Raesfeld.

Simone Maiwald

Treffpunkt: Parkplatz am Waldkindergarten in Raesfeld in Schlossnähe.
Donnerstag, 03.04.2025, 9.00-10.30 Uhr

30212RA
6 Termine · 12 UStd.
66,00 €

➤ **Lach dich glücklich! – Mit Lachyoga entspannt ins Wochenende**

Lachen ist gesund! Es stärkt das Herz-Kreislaufsystem und die Psyche, steigert die Leistungsfähigkeit und schenkt mehr Leichtigkeit, Gelassenheit und Lebensfreude. Jedes Lachen, ob spontan oder bewusst inszeniert, sorgt für eine Unterbrechung des Problem- und Gedankenkarussells im Kopf. Ängste und Sorgen verschwinden. Und das Beste: Lachen aktiviert körpereigene Botenstoffe wie Serotonin und Dopamin, welche die Stimmung aufhellen und glücklich machen! Möchtest du wieder mehr Spaß haben und die schönen Dinge des Lebens genießen können? Möchtest du jederzeit Energie auftanken und in stressigen Situationen gelassen bleiben können? Lachyoga ist eine effektive Methode, die dein Leben garantiert positiv bereichert. Das Konzept des Lachyoga basiert auf der wissenschaftlichen Tatsache, dass unser Gehirn nicht zwischen simuliertem Lachen und echtem Lachen unterscheiden kann. In beiden Fällen ist die medizinische Wirkung gleich: „Lachen befreit“. Lachyoga wurde 1995 von dem indischen Arzt Dr. Madan Kataria entwickelt. Diese einfache und wirkungsvolle Methode hat sich schnell verbreitet, so dass es heute Tausende von Lachclubs in über 70 Ländern weltweit gibt. Wann hast du das letzte Mal herzlich gelacht und Bauch und Zwerchfall zum Beben gebracht? In diesem Kurs lernst du die Hintergründe und Wirkungen des Lachyoga kennen und wie du mehr Lachen in deinen Alltag bringen kannst. Mit leichten Lach-, Atem- und Entspannungsübungen bauen wir spielerisch Stress ab, stärken unser Immunsystem und tanken Energie. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken oder leichte Sportschuhe, eine Decke und Wasser mitbringen.

Simone Maiwald

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Freitag, 09.05.2025, 18.00-19.00 Uhr

30213BO
3 Termine · 4 UStd.
34,00 €



Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder [vhs.borken.de](https://www.vhs.borken.de) möglich.

30217BO
8 Termine · 16 UStd.
64,00 €

➤ Fröhlich sein, Gutes tun und die Spatzen pfeifen lassen Anleitungen zum Glücklichen

Manche Menschen meinen, sie müssten ihr Leben gründlich verändern, um glücklich werden zu können. Das stimmt nicht. Wir sind immer in der Lage, etwas Neues auszuprobieren. Wir haben immer die Möglichkeit, uns selbst zu akzeptieren. Im Seminar lernen wir über Impulse und Übungen die Glücksprinzipien und Glücksgewohnheiten kennen. Mit Traumreisen und Übungen zur Achtsamkeit schärfen wir unsere Wahrnehmung für die schönen Dinge im Alltag und bringen u. a. so das Glück direkt in uns zum Klingen. Über das Bild des Hausbaus erfahren Sie, wie das Fundament, die Wände, das Dach und der Garten des Glücks aussehen, welchen Einfluss Verantwortung, Gefühle, Gedanken, Liebe, Bewegung und Ernährung auf ihr Leben haben. Sie lernen neue Glücksmethoden und Sie lernen ihr Glück aktiver wahrzunehmen, es in ihr Leben zu integrieren. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke, evtl. ein kleines Kissen und warme Socken mit.

Christoph Schaffeld, Dipl.-Sozialpädagoge und Entspannungspädagoge

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Freitag, 14.02.2025, 18.45-20.15 Uhr

Feldenkrais, Qi Gong und Alexandertechnik

➤ Die Feldenkrais-Methode

Die Feldenkrais-Methode wurde nach ihrem Begründer Moshé Feldenkrais, einem Physiker, Ingenieur und Judosportler (1904 – 1984) benannt. Mit ihr können wir alle unsere Bewegungen verbessern, unabhängig von Alter oder Konstitution. Aufmerksam erforschen wir ungewohnte Handlungen und lauschen auf Unterschiede. Die Körperwahrnehmung verfeinert sich und die Teilnehmenden entdecken neue Möglichkeiten an müheloser Bewegung. Die Lektionen finden vorwiegend im Liegen statt, aber auch im Sitzen und im Stehen. In diesem Kurs lernen sie unterschiedliche in sich abgeschlossene Bewegungslektionen kennen, die Ihnen einen Einblick in die Methode ermöglichen. Bitte bringen Sie eine Decke, eine feste Unterlage für den Kopf, bequeme Kleidung und dicke Socken mit.

Martin Ostendorff, Feldenkrais-Lehrer

30301BO
8 Termine · 13 UStd.
55,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Mittwoch, 05.02.2025, 19.15-20.30 Uhr

30306BO
8 Termine · 13 UStd.
55,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Mittwoch, 07.05.2025, 19.15-20.30 Uhr

➤ Qi Gong

Qi Gong wurde schon im alten China zur Gesunderhaltung und Aktivierung der Selbstheilungskräfte genutzt. In diesem Kurs werden leicht zu erlernende Übungen, Hintergrundwissen und die Qi Gong-Klopfmassage (auf der Kleidung) vermittelt. Eine geführte Meditation verabschiedet die Teilnehmenden bei jedem Treffen. Bitte bringen Sie eine Decke, bequeme Kleidung und dicke Socken oder Gymnastikschläppchen mit.

Claudia Weinkauf

30302BO
9 Termine · 18 UStd.
68,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Dienstag, 04.02.2025, 16.45-18.15 Uhr

30307BO
5 Termine · 10 UStd.
38,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Dienstag, 20.05.2025, 16.45-18.15 Uhr



Borken 800 Ein Fest für alle

➤ **Körperintelligenz – Vertrauen in den Körper zurückgewinnen mit der Alexander-Technik**

Gehören Sie auch zu den Menschen, die mit einem gewissen Unbehagen dem Älterwerden entgegensehen? Sind Sie in dem Alter, in dem die Wehwehchen eher zunehmen? Können Sie sich vorstellen, dass Sie sich in zehn Jahren in Ihrem Körper wohler fühlen, als Sie sich jetzt fühlen? Ganz ohne Diät und Fitnessstudio? Die Alexander-Technik lehrt keine Körperübungen, wie es im Yoga oder Pilates der Fall ist. Sie spürt die individuellen Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten eines Menschen auf. Durch spezifische Handlungsanweisungen und sanfte manuelle Korrekturen (Berührungen) hilft sie dabei, den Körper zu einem natürlichen Bewegungsablauf zurückzuführen. Das beugt nachhaltig körperlichem Verschleiß vor (schont z. B. die Gelenke) und verhindert übermäßige Ermüdung. Durch die Anwendung der Alexander-Technik findet der Körper wieder mehr zu sich. Es entsteht eine neue Qualität, die oft mit Leichtigkeit in Verbindung gebracht wird. So ist es in jedem Alter und in jeder körperlichen Situation möglich, sich besser zu fühlen. Lassen Sie sich von der Intelligenz Ihres Körpers überraschen! Bitte kommen Sie in bequemer Alltagskleidung.

Michael Klemm

30303BO
1 Termin · 4 UStd.
16,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Samstag, 10.05.2025, 10.00-13.00 Uhr

➤ **Die Wiederentdeckung der natürlichen Körperhaltung mit der Alexandertechnik**

„Brust raus, Bauch rein!“ – das ist eine ziemlich verbreitete Idee von guter Körperhaltung. Das Ergebnis sieht aus wie eine Skulptur. Und fühlt sich an wie in einem Korsett. Und ist anstrengend. Sollte eine gute Haltung nicht einfach, lustvoll und natürlich sein? Natürliche Körperhaltung in der Alexandertechnik bedeutet, dass wir uns an der funktionalen inneren Anatomie orientieren. Mithilfe von Bildern, Worten und Berührungen werden Körperstrukturen entsprechend ihrer anatomischen Wahrheit vernetzt. Diese neu entstandene natürliche innere Haltung führt zur Verbesserung von Rückenschmerzen, Nackenschmerzen, Kopfschmerzen und Haltungsproblemen. In diesem Workshop schauen wir uns die äußere, anstrengende Haltung an und ändern diese Haltungsgewohnheit in eine individuelle natürliche Haltung, die perfekt auf Sie zugeschnitten ist und es Ihnen ermöglicht sich SOFORT und in jeder Alltagssituation leichter, beweglicher, kraftvoller und dabei weniger angestrengt zu fühlen. Bitte tragen Sie zum Kurs bequeme Alltagskleidung.

Michael Klemm

30304BO
3 Termine · 6 UStd.
24,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Donnerstag, 13.03.2025, 10.00-11.30 Uhr

30305BO
1 Termin · 4 UStd.
16,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Samstag, 22.02.2025, 10.00-13.00 Uhr



Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder vhs.borken.de möglich.



Borken 800
Ein Fest für alle

Yoga

► Kundalini-Yoga: Innere Ruhe und Gelassenheit im beruflichen und privaten Alltag

Wir erleben in unserem Alltag oft Zeitdruck, Reizüberflutung, Überforderung und chronische Erschöpfung. Zusätzlich belasten oftmals weitere Stressfaktoren Körper und Seele, weil wir uns unserer Grenzen nicht bewusst sind, über sie hinweg gehen oder die äußeren Umstände einfach schwierig sind. In diesem Kurs lernen wir, auf unsere Grenzen zu achten und mit unseren Kapazitäten zu haushalten. Kundalini-Yoga wirkt durch die Kombination von Körper-, Atem- und Meditationsübungen positiv auf Körper und Geist. Die Übungen fördern die Durchblutung, stimulieren das Drüsen-, Nerven- und Immunsystem, steigern die Lungenkapazität, lösen Verspannungen, beseitigen körperliche und emotionale Blockaden und führen zu innerer Gelassenheit. Generell kann Kundalini-Yoga folgende Effekte hervorrufen (vgl. Ulrike Reiche: Yoga-Coaching – Der Weg zu einem gesunden Lebensstil, Klett-Cotta Verlag, 2020):

- Schärfere Wahrnehmung und verbessertes Konzentrations- und Auffassungsvermögen führen zu einer höheren Kreativität, was Problemlösungen und den Umgang mit Menschen erleichtert.
- Erhöhte Sensibilität für das eigene Wohlbefinden und ein verbessertes Körpergefühl ermöglichen die realistische Einschätzung der eigenen Kapazität und ein frühzeitiges Gegensteuern bei drohender Überlastung.
- Aktivierung und Stärkung aller Körpersysteme (Herz-Kreislauf, Nerven-, Immun-, Lymph- und Drüsensystem).
- Stärke i. S. v. Muskelaufbau, Durchhaltevermögen, Flexibilität und Willenskraft.
- Emotionale Ausgeglichenheit und gelassener Umgang mit den alltäglichen Herausforderungen.

Mit Kundalini-Yoga beginnt eine wunderbare Reise zu sich selbst. Der Kurs ist für Beginnende und Fortgeschrittene geeignet. Bitte bringen Sie eine Decke, bequeme Kleidung, eine Yoga- oder Gymnastikmatte und Wasser mit. Den Teilnehmenden wird während der Einheiten kostenloser Tee zur Verfügung gestellt.

Simone Maiwald

30401BO
16 Termine · 32 UStd.
176,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Dienstag, 04.02.2025, 9.00-10.30 Uhr

30402BO
14 Termine · 28 UStd.
154,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Donnerstag, 06.02.2025, 19.30-21.00 Uhr

► Faszien-Yoga / Training

Faszien stabilisieren und formen unseren Körper und brauchen, genau wie unsere Muskeln, regelmäßig Bewegung. Der Zustand der Faszien wirkt sich stark auf die eigene Befindlichkeit und Schmerzfreiheit aus. Dementsprechend haben unsere Faszien einen großen Einfluss auf unsere Beweglichkeit und Körperhaltung. Faszien-Yoga und -Training trainiert das Bindegewebe, es lindert und löst Verspannungen, mobilisiert, regeneriert und strafft unser Bindegewebe. Der ruhige Yoga Stil stärkt unseren gesamten Körper, obwohl die Asanas ohne Muskelkraft ausgeführt werden. Sie werden spüren wie Ihre Gelenke geschmeidiger und flexibler werden und lernen auf sanfte Weise, körperlich und geistig, loszulassen. Mit Übungen aus dem Faszientraining können die Stunden erweitert und ergänzt werden. Jede Stunde Faszien-Yoga / -Training ist extrem effektiv und steigert Ihr tagliches Wohlbefinden. Bitte bringen Sie ein Handtuch für die Matte und ein Getränk mit, lockere Sportkleidung und „Stoppersocken“ sind von Vorteil.

Kerstin Winkler

30404BO
9 Termine · 12 UStd.
45,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Montag, 03.02.2025, 17.00-18.00 Uhr

30405BO
9 Termine · 12 UStd.
45,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Montag, 28.04.2025, 17.00-18.00 Uhr

➤ Faszien-Yoga / Training

Faszien stabilisieren und formen unseren Körper und brauchen, genau wie unsere Muskeln, regelmäßig Bewegung. Der Zustand der Faszien wirkt sich stark auf die eigene Befindlichkeit und Schmerzfreiheit aus. Dementsprechend haben unsere Faszien einen großen Einfluss auf unsere Beweglichkeit und Körperhaltung. Faszien-Yoga und -Training trainiert das Bindegewebe, es lindert und löst Verspannungen, mobilisiert, regeneriert und strafft unser Bindegewebe. Der ruhige Yoga Stil stärkt unseren gesamten Körper, obwohl die Asanas ohne Muskelkraft ausgeführt werden. Sie werden spüren wie Ihre Gelenke geschmeidiger und flexibler werden und lernen auf sanfte Weise, körperlich und geistig, loszulassen. Mit Übungen aus dem Faszientraining können die Stunden erweitert und ergänzt werden. Jede Stunde Faszien-Yoga / -Training ist extrem effektiv und steigert Ihr tägliches Wohlbefinden. Bitte bringen Sie ein Handtuch für die Matte und ein Getränk mit, lockere Sportkleidung und „Stoppersocken“ sind von Vorteil.

Kerstin Winkler

30406BO
9 Termine · 12 UStd.
45,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Montag, 03.02.2025, 18.15-19.15 Uhr

30407BO
9 Termine · 12 UStd.
45,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Montag, 28.04.2025, 18.15-19.15 Uhr

Gymnastik und Fitness

➤ Bodystyle und Bodyfit

Dieser Kurs bietet ein Ganzkörpertraining mit Schwerpunkten im Problemzonenbereich und der Rückenmuskulatur. Die Kondition, Bewegungskoordination und Körperhaltung werden verbessert, die Muskulatur gestärkt und die Fettverbrennung gefördert. Bitte bringen Sie Sportkleidung, feste Turnschuhe, eine Gymnastikmatte (wenn vorhanden), ein Handtuch und ein Getränk mit.

Annette Klippstein

30501RA
15 Termine · 20 UStd.
58,00 €

Raesfeld, Julia-Koppers-Gesamtschule, Zum Michael 10
Donnerstag, 06.02.2025, 19.00-20.00 Uhr

➤ Fitnessgymnastik für Frauen

Dieser Kurs beinhaltet Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination, zur Steigerung der Kondition und zur gezielten Kräftigung bestimmter Muskelgruppen. Dabei werden verschiedene Übungen aus dem Fitnessbereich angewendet, die insbesondere den Problemzonenbereich ansprechen. Bitte bringen Sie Sportkleidung, feste Turnschuhe, eine Gymnastikmatte, ein Handtuch und ein Getränk mit.

Gisela Kässmeyer

30502BO
15 Termine · 20 UStd.
58,00 €

Borken, Gymnasium Remigianum, Josefstraße 6
Mittwoch, 05.02.2025, 19.00-20.00 Uhr

➤ Gesundheit und Fitness: bewegt gesund bleiben

Durch einen vielfältigen Übungsmix wird in diesem Kurs nicht nur das Herz-Kreislaufsystem trainiert, sondern auch der Haltungs- und Bewegungsapparat gekräftigt. Koordination, Gleichgewichtstraining und Förderung der Synapsen im Gehirn sind ein Schwerpunkt des Trainings. Dabei kommen verschiedenste Sportgeräte und Hilfsmittel zum Einsatz. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende jeden Alters, die gerne etwas für sich und ihre Gesundheit tun möchten. Bitte bringen Sie Sportkleidung, Turnschuhe, ein Handtuch und ein Getränk mit.

Gabriele Himmerich

30503BO
8 Termine · 11 UStd.
32,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Mittwoch, 05.02.2025, 9.00-10.00 Uhr

30506BO
8 Termine · 11 UStd.
32,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Mittwoch, 30.04.2025, 9.00-10.00 Uhr

30504BO
15 Termine · 20 UStd.
58,00 €

➤ Präventives Training für Rücken, Schultern und Halswirbelsäule

Ein gezieltes und abwechslungsreiches Bewegungsprogramm hilft Verspannungszustände, Fehlhaltungen und Rückenschmerzen zu lindern und Verschleißerscheinungen entgegenzuwirken. Durch viele abwechslungsreiche Übungen werden die allgemeine Kraft sowie die Stabilität und Mobilität des Rückens trainiert und die koordinativen Fähigkeiten der gesamten Wirbelsäule verbessert. Bitte bringen Sie Sportkleidung, ein Getränk, ein großes und ein kleines Handtuch sowie Stoppersocken mit.

Marietta Heselhaus

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Freitag, 21.02.2025, 9.00-10.00 Uhr

➤ Pilates

Pilates – ein sanftes, aber überaus wirksames Training für Körper und Geist, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Mit Pilates kräftigen Sie die Muskulatur, verbessern Ihre Körperhaltung und werden beweglicher. Wenn Sie neu dabei sind, lernen Sie die Pilates-Grundlagen von A (wie Atmung) bis Z (wie Zentrierung) kennen. Für Fortgeschrittene werden die Grundlagen wiederholt, vertieft und durch anspruchsvolle Übungen ergänzt. Bitte bringen Sie Sportkleidung, ein Getränk, ein großes und ein kleines Handtuch und Stoppersocken mit.

Marietta Heselhaus

30505BO
15 Termine · 20 UStd.
58,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Freitag, 21.02.2025, 10.15-11.15 Uhr

➤ Hocker-/Stuhlgymnastik mit Gedächnistraining

Mobilität und Selbständigkeit im Alter steigern die Lebensqualität. In diesem Kurs werden nachlassende Muskelkraft und Gleichgewichtsfähigkeit erhalten bzw. wieder aufgebaut. Dabei werden Elemente aus der Sensomotorik, der Mobilität, dem Krafttraining und dem Gehirnttraining zum Einsatz kommen. Durch flüssige Bewegungsabläufe werden Ausdauer und Kondition gefördert und sanfte Entspannungstechniken beruhigen kontrolliert. Neben dem Hocker / Stuhl werden auch Kleingeräte das motivierende Training auf spannende Weise ergänzen. Zudem wird auch der Spaß nicht zu kurz kommen. Werden Sie gemeinsam mit anderen Menschen aktiv(er)! Bitte tragen Sie lockere (Sport-) Kleidung und bringen sich etwas zu trinken mit.

Kerstin Winkler

30511BO
8 Termine · 11 UStd.
32,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Donnerstag, 13.02.2025, 13.30-14.30 Uhr

➤ Mobilisierung bei Rückenschmerzen

Der Kurs bietet sanfte Bewegungsformen und gezielte Anregungen, um Menschen mit Schmerzen und gesundheitlichen Einschränkungen zu helfen, Rückenschmerzen zu lindern und die Beweglichkeit zu fördern. Durch verschiedene Entspannungstechniken erreichen Sie innere Ausgeglichenheit und stärken Ihr allgemeines Wohlbefinden. Die ruhige Mobilisation und schonenden Dehnungen in harmonischen Bewegungsabläufen helfen, Schmerzkreisläufe zu durchbrechen und langfristig Linderung zu erzielen. Zum Einsatz werden auch Kleingeräte kommen und wir führen die Übungen sowohl im Stehen als auch auf der Matte durch, um abwechslungsreiche und effektive Unterstützung zu garantieren. Nutzen Sie die Chance, Ihre Gesundheit aktiv zu verbessern und Freude an der Bewegung zurückzugewinnen. Melden Sie sich für diesen Kurs an und tun Sie etwas Gutes für Ihren Rücken. Bitte bringen Sie Sportkleidung, ein großes Handtuch für die Matte, Stoppersocken und ein Getränk mit.

Kerstin Winkler

30512BO
8 Termine · 11 UStd.
32,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Donnerstag, 08.05.2025, 18.30-19.30 Uhr

Wassergewöhnung für Babys und Kleinkinder, Wassergymnastik

Anmeldungen werden vom 14.01.2025, 8.30 Uhr, bis zum 19.01.2025, 24.00 Uhr, auf der Warteliste gesammelt.

Bitte beachten Sie hierfür die aktuellen Informationen zum Anmeldeverfahren in der Kursbeschreibung auf unserer Website: vhs.borken.de

Die Kursplatzvergabe erfolgt in KW 4 via Losverfahren. Wir werden Sie im Anschluss per E-Mail darüber informieren, ob wir Ihnen einen Kursplatz anbieten können.

► Wassergewöhnung für Babys von 3 bis 12 Monaten

In diesem Kurs können Babys und Kleinkinder – mit Unterstützung einer Begleitperson – Wasser und seine Eigenschaften kennenlernen. Babys und Kleinkinder sollen sich im Wasser wohl fühlen. Warmes Wasser, stille Momente und das Gefühl, von den Eltern auf Händen getragen zu werden, stärken das Körperempfinden unserer Kleinsten. In Anlehnung an das Wasser-Shiatsu vermitteln die Eltern mit gezielten Handgriffen und Halte-techniken ihren Babys Sicherheit und Freude im Wasser. Leichte Dehnungen, rhythmische Schwingungen mit und gegen den Wasserwiderstand unterstützen das Urvertrauen und die innige Beziehung zwischen Eltern und Kindern. Die Kurse finden unter fachlicher Anleitung statt und dauern 45 Minuten. Bitte bringen Sie eine Schwimmwindel (falls nötig), kindgerechte Badekleidung sowie Badekleidung für die Begleitperson mit. Anmeldungen werden vom 14.01.2025, 8.30 Uhr, bis zum 19.01.2025, 24.00 Uhr, auf der Warteliste gesammelt. Die Kursplatzvergabe erfolgt in KW 04 via Losverfahren. Wir werden Sie im Anschluss per E-Mail darüber informieren, ob wir Ihnen einen Kursplatz anbieten können. WICHTIG: Die Anmeldung erfolgt durch die erwachsene Begleitperson. Pro Kind ist lediglich eine Anmeldung je Kurs zulässig.

Marion Busert

30801BO
7 Termine · 7 UStd.
28,00 €

Borken-Gemen, Zentrale Einrichtungen, Mozartstraße 23
Freitag, 07.02.2025, 15.15-16.00 Uhr

30802BO
7 Termine · 7 UStd.
28,00 €

Borken-Gemen, Zentrale Einrichtungen, Mozartstraße 23
Samstag, 08.02.2025, 14.00-14.45 Uhr

► Wassergewöhnung für Kinder von 12 bis 24 Monaten

In diesem Kurs können Babys und Kleinkinder – mit Unterstützung einer Begleitperson – Wasser und seine Eigenschaften kennenlernen. Babys und Kleinkinder sollen sich im Wasser wohl fühlen. Warmes Wasser, stille Momente und das Gefühl, von den Eltern auf Händen getragen zu werden, stärken das Körperempfinden unserer Kleinsten. In Anlehnung an das Wasser-Shiatsu vermitteln die Eltern mit gezielten Handgriffen und Halte-techniken ihren Babys Sicherheit und Freude im Wasser. Leichte Dehnungen, rhythmische Schwingungen mit und gegen den Wasserwiderstand unterstützen das Urvertrauen und die innige Beziehung zwischen Eltern und Kindern. Die Kurse finden unter fachlicher Anleitung statt und dauern 45 Minuten. Bitte bringen Sie eine Schwimmwindel (falls nötig), kindgerechte Badekleidung sowie Badekleidung für die Begleitperson mit. Anmeldungen werden vom 14.01.2025, 8.30 Uhr, bis zum 19.01.2025, 24.00 Uhr, auf der Warteliste gesammelt. Die Kursplatzvergabe erfolgt in KW 04 via Losverfahren. Wir werden Sie im Anschluss per E-Mail darüber informieren, ob wir Ihnen einen Kursplatz anbieten können. WICHTIG: Die Anmeldung erfolgt durch die erwachsene Begleitperson. Pro Kind ist lediglich eine Anmeldung je Kurs zulässig.

Marion Busert

30803BO
7 Termine · 7 UStd.
28,00 €

Borken-Gemen, Zentrale Einrichtungen, Mozartstraße 23
Freitag, 07.02.2025, 16.00-16.45 Uhr

30804BO
7 Termine · 7 UStd.
28,00 €

Borken-Gemen, Zentrale Einrichtungen, Mozartstraße 23
Samstag, 08.02.2025, 14.45-15.30 Uhr

30805BO
10 Termine · 10 UStd.
38,00 €

➤ Wassergewöhnung für Kinder von 24 bis 36 Monaten

In diesem Kurs können Kinder – mit Unterstützung eines Elternteils – durch altersgemäße, spielerische Übungen das Element Wasser und seine Eigenschaften kennenlernen. Sie sollen Spaß am Wasser entwickeln, um so das Vertrauen und die nötige Wassersicherheit für das spätere Schwimmenlernen zu bekommen. Bitte bringen Sie eine Schwimmwindel (falls nötig), kindgerechte Badekleidung sowie Badekleidung für die Begleitperson mit. Anmeldungen werden vom 14.01.2025, 8.30 Uhr, bis zum 19.01.2025, 24.00 Uhr, auf der Warteliste gesammelt. Die Kursplatzvergabe erfolgt in KW 04 via Losverfahren. Wir werden Sie im Anschluss per E-Mail darüber informieren, ob wir Ihnen einen Kursplatz anbieten können. WICHTIG: Die Anmeldung erfolgt durch die erwachsene Begleitperson. Pro Kind ist lediglich eine Anmeldung je Kurs zulässig.

N.N.

Borken-Gemen, Zentrale Einrichtungen, Mozartstraße 23
Freitag, 07.02.2025, 16.45-17.30 Uhr

➤ Wassergewöhnung für Kinder von 3 und 4 Jahren

In diesem Kurs können Kinder – mit Unterstützung eines Elternteils – durch altersgemäße, spielerische Übungen das Element Wasser und seine Eigenschaften kennenlernen. Sie sollen Spaß am Wasser entwickeln, um so das Vertrauen und die nötige Wassersicherheit für das spätere Schwimmenlernen zu bekommen. Bitte bringen Sie kindgerechte Badekleidung sowie Badekleidung für die Begleitperson mit. Anmeldungen werden vom 14.01.2025, 8.30 Uhr, bis zum 19.01.2025, 24.00 Uhr, auf der Warteliste gesammelt. Die Kursplatzvergabe erfolgt in KW 04 via Losverfahren. Wir werden Sie im Anschluss per E-Mail darüber informieren, ob wir Ihnen einen Kursplatz anbieten können. WICHTIG: Die Anmeldung erfolgt durch die erwachsene Begleitperson. Pro Kind ist lediglich eine Anmeldung je Kurs zulässig.

N.N.

30807BO
10 Termine · 10 UStd.
38,00 €

Borken-Gemen, Zentrale Einrichtungen, Mozartstraße 23
Freitag, 07.02.2025, 17.30-18.15 Uhr

➤ Wassergewöhnung für Kinder von 5 und 6 Jahren

In diesem Kurs können Kinder – mit Unterstützung eines Elternteils – durch altersgemäße, spielerische Übungen das Element Wasser und seine Eigenschaften kennenlernen. Sie sollen Spaß am Wasser entwickeln, um so das Vertrauen und die nötige Wassersicherheit für das spätere Schwimmenlernen zu bekommen. Bitte bringen Sie kindgerechte Badekleidung sowie Badekleidung für die Begleitperson mit. Anmeldungen werden vom 14.01.2025, 8.30 Uhr, bis zum 19.01.2025, 24.00 Uhr, auf der Warteliste gesammelt. Die Kursplatzvergabe erfolgt in KW 04 via Losverfahren. Wir werden Sie im Anschluss per E-Mail darüber informieren, ob wir Ihnen einen Kursplatz anbieten können. WICHTIG: Die Anmeldung erfolgt durch die erwachsene Begleitperson. Pro Kind ist lediglich eine Anmeldung je Kurs zulässig.

N.N.

30809BO
9 Termine · 11 UStd.
42,00 €

Borken-Gemen, Zentrale Einrichtungen, Mozartstraße 23
Montag, 03.02.2025, 17.30-18.25 Uhr

➤ Wassergymnastik

Wassergymnastik ist ein Bewegungstraining im Wasser. Die Kraft- und Koordinationsübungen schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, die Sehnen und den Rücken und kräftigen die Muskulatur sowie das Herz-Kreislaufsystem. Bitte bringen Sie Badekleidung mit.

Gisela Kässmeyer

30810BO
15 Termine · 15 UStd.
48,00 €

Borken-Gemen, Zentrale Einrichtungen, Mozartstraße 23
Freitag, 07.02.2025, 18.15-19.00 Uhr

➤ **Yoga und Wellness im Wasser – WOGA**

In diesem Kurs verbinden wir sanfte Yogaübungen, Atemübungen und Entspannungsübungen zu einer wohltuenden Methode in 33-34 Grad warmen Wasser. Auch Menschen mit Übergewicht, Arthritis oder Gelenkproblemen oder Nichtschwimmer können bei diesem Kurs mitmachen. Yoga und Wellness im Wasser unterstützt dabei, eine Harmonisierung des Grundmuskeltonus im Sinne von Körperwohlfühlspannung zu erlangen. Die besondere Wirkung des Wassers wird in diesem Kurs bewusst eingesetzt. Die Teilnahme ist ohne Vorkenntnisse in Yoga möglich. Bitte bringen Sie Badebekleidung und ein Getränk mit.

Daniela Krampe, Diplom-Sozialpädagogin und Woga Teacher

30811BO
10 Termine · 20 UStd.
60,00 €

Borken-Gemen, Zentrale Einrichtungen, Mozartstraße 23
Samstag, 08.02.2025, 17.30-19.00 Uhr

30812BO
10 Termine · 20 UStd.
60,00 €

Borken-Gemen, Zentrale Einrichtungen, Mozartstraße 23
Samstag, 08.02.2025, 19.00-20.30 Uhr

Bogenschießen, Jonglieren und Naturerleben

➤ **Mehrgenerationenangebot: Wilder Samstag – von Bogenschießen bis Lagerfeuer**

Ein erlebnisreicher Tag für Eltern und Kinder ab 6 Jahren. Zeit füreinander haben und gemeinsam mit anderen Eltern und Kindern außergewöhnliche Abenteuer in der Natur erleben! Auf dem Programm stehen spannende Naturerlebnis- und Geländespiele, Bogenschießen, Strickleiterklettern und zum Abschluss Stockbrot am Lagerfeuer. Hinweis: Bitte bringen Sie selber ausreichend Getränke und Essen mit für ein gemeinsames Picknick im Wald. Die Anmeldung erfolgt über die erwachsene Begleitperson. Die Teilnahme als Tandem für 47,00 € gilt für ein Kind und eine erwachsene Begleitperson. Sollten Sie mit mehr als einem Kind oder einer zusätzlichen erwachsenen Begleitperson an dem Tag teilnehmen wollen, kontaktieren Sie uns bitte im Vorfeld.

Michaela Kempkes

31001BO
1 Termin · 8 UStd.
47,00 €

Borken-Hoxfeld, Kletterwald Borken (Materialausgabe), Pröbstinger Busch 16
Samstag, 17.05.2025, 10.00-16.00 Uhr

Golf

➤ **Golf Einsteigerkurs**

In Kooperation mit der Golfanlage Uhlenberg.

Wollten Sie schon immer wissen, ob der Golfsport etwas für Sie ist? Kerstin Willmitzer bietet einen Anfängerkurs für Erwachsene an. In den drei Trainingseinheiten zu jeweils zwei Stunden lernen die Teilnehmenden die verschiedenen Techniken wie Abschlag, Pitching, Chipping und Putting kennen. Für die Dauer des Kurses stehen Ihnen Leihschläger kostenlos zur Verfügung. Das Übungsgelände (Driving Range und Übungsgrün) kann auch außerhalb der Trainingseinheiten für die Dauer des Kurses nach Anmeldung genutzt werden. Mitzubringen sind: Sportschuhe und eine Jacke. Leihschläger und Bälle stehen Ihnen kostenfrei zur Verfügung.

Kerstin Willmitzer

31101RE
3 Termine · 8 UStd.
88,00 €

Reken, Golfanlage Uhlenberg, Hermann Bolle, Uhlenberg 8
Freitag, 07.03.2025, 16.00-18.00 Uhr

31102RE
3 Termine · 8 UStd.
88,00 €

Reken, Golfanlage Uhlenberg, Hermann Bolle, Uhlenberg 8
Freitag, 09.05.2025, 16.00-18.00 Uhr

31103RE
3 Termine · 8 UStd.
88,00 €

Reken, Golfanlage Uhlenberg, Hermann Bolle, Uhlenberg 8
Freitag, 06.06.2025, 16.00-18.00 Uhr

Selbstverteidigung

➤ Selbstverteidigung / Selbstbehauptung

In Kooperation mit der WingTsun-Schule Borken.

Ziel dieses Kurses ist es, ein neues Bewusstsein für sich und seinen Körper zu schaffen, um in bedrohlichen Situationen gut vorbereitet zu sein. Grundlage ist die Kampfkunst WingTsun. Diese besagt: Grenzen ziehen, bewachen und, wenn es keinen Ausweg gibt, verteidigen. Jeder kann sich verteidigen, sie oder er muss aber auch wissen, wie man sich verteidigen kann! Wenn man neugierig auf Kampfkunst ist, dann ist man in diesem Kurs richtig. Angesprochen werden Frauen und Männer ab einem Alter von 18 Jahren. Bitte bringen Sie Hallenschuhe und bequeme Straßenkleidung mit.

Rudolf Funke, 4. Lehrergrad WingTsun

31301BO
4 Termine · 8 UStd.
30,00 €

Borken, WingTsun-Schule, Nordring 232
Freitag, 07.03.2025, 18.30-20.00 Uhr

Boule

➤ Boulespielen erlernen

Wer glaubt Boule sei ein Spiel alter Herren, die auf dem Dorfplatz eine ruhige Kugel schieben, wird bei diesem Kurs eines Besseren belehrt. „Leicht zu erlernen, schwer zu meistern“ lautet die Devise. Alter oder Fitnessgrad spielen bei diesem Präzisionssport keine Rolle. Dieser Kurs ist sowohl für Beginnende als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Marion Busert

31402BO
5 Termine · 15 UStd.
45,00 €

Borken, Festplatz Borken-Gemen, Kalverkamp
Samstag, 10.05.2025, 13.45-16.00 Uhr

31403RA
5 Termine · 15 UStd.
45,00 €

Raesfeld, Bürgerpark Raesfeld, Südring
Samstag, 10.05.2025, 16.30-18.45 Uhr

Medizinische und naturheilkundliche Angebote

➤ Beckenbodentraining

Präventivprogramm zur Vorbeugung von Beckenbodenschwächen und zur Stärkung des Beckenbodens. Die Anatomie des Beckenbodens wird anhand eines Modells anschaulich erklärt. Sie erhalten umfassende Informationen zu den Aufgaben und Funktionen des Beckenbodens sowie zu den Formen und Ursachen von Beckenbodenschwäche. Ein gezieltes Beckenbodentraining bestehend aus Wahrnehmungs-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen sowie hilfreichen Tipps für den Alltag runden dieses Angebot ab. Bitte bringen Sie Sportkleidung, ein Getränk, ein großes und ein kleines Handtuch sowie Stoppsocken mit.

Marietta Heselhaus

30508BO
6 Termine · 8 UStd.
32,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Dienstag, 18.02.2025, 18.30-19.30 Uhr



Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder [vhs.borken.de](https://www.vhs.borken.de) möglich.

➤ **Selbsthilfeübungen nach Dieter Dorn Für gesunde Gelenke und die Wirbelsäule**

Rücken- und Gelenkprobleme? Bei vielen dieser Schmerzen kann die DORN-METHODE helfen. Und die Selbsthilfe-Übungen sind zur Vorbeugung und Unterstützung ein wichtiger Baustein. Dieter Dorn entwickelte altes Volkswissen zu einer modernen, sanften, dynamischen Gelenks- und Wirbelkörpereinrichtung weiter. In diesem Kurs lernen Sie leicht erlernbare Übungen und Griffe, die wenig Zeit beanspruchen. Diese Technik ist sehr effektiv und zur Vorbeugung und Selbstbehandlung bestens geeignet. Alle Korrekturen werden ausschließlich unter Bewegung durchgeführt und sind somit frei von schädlichen Nebenwirkungen. Die einzelnen Kurseinheiten bauen inhaltlich aufeinander auf. Bitte buchen Sie den Kurs nur, wenn Sie an allen Terminen teilnehmen können. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, ein Bade- und ein Handtuch mit.

Claudia Weinkauf

31501GE
5 Termine · 10 UStd.
47,00 €

Gescher, Praxis Die Regenbogenspirale, Neuer Weg 2
Dienstag, 11.03.2025, 19.30-21.00 Uhr

31508GE
5 Termine · 10 UStd.
47,00 €

Gescher, Praxis Die Regenbogenspirale, Neuer Weg 2
Dienstag, 20.05.2025, 19.30-21.00 Uhr

➤ **Die Kunst des bewussten Atmens**

In vollen Zügen Kraft tanken, Stress bewältigen, Ängste lösen, Konzentration erhöhen, entspannt und bewusst leben. Der Atem ist ein äußerst wichtiger Baustein für die Erhaltung unserer Gesundheit und der Qualität unseres Lebens. Bei den meisten Menschen ist jedoch der freie Fluss des Atems durch seelische und körperliche Blockaden eingeschränkt. Das reduziert nicht nur die natürliche Vitalität und macht anfälliger für Krankheiten, sondern blockiert auch die Gefühle und die Fähigkeit das Leben, in seiner ganzen Breite zu genießen. Sie erfahren in Theorie und Praxis Wichtiges und Wissenswertes aus ganzheitlicher Sicht zum Thema bewusstes Atmen und wie Sie z. B. mit kleinen alltagstauglichen Atemübungen in die Entspannung kommen, wieder energievoller, konzentrierter, klarer und zufriedener sind. Ebenso praktizieren wir eine spezielle Atemtechnik, die bei Einschlafstörungen sehr hilfreich ist. Ich zeige Ihnen auf, warum die „Ganzheitliche Integrative Atemmethode“ ein Weg sein kann, Veränderung bei z. B. bei Migräne, Ängsten, Atembeschwerden, Erschöpfung, Schmerzen oder emotionalen Problemen herbeizuführen. Jede und jeder Teilnehmende erhält ein Skript mit Atemübungen für den Alltag.

Renate Dickschat, Ganzheitliche Integrative Atemtherapeutin und Entspannungspädagogin

31502BO
1 Termin · 3 UStd.
12,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Dienstag, 18.03.2025, 19.30-21.30 Uhr

31503BO
1 Termin · 3 UStd.
12,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Dienstag, 24.06.2025, 19.30-21.30 Uhr

➤ **Stärken Sie Ihre Gesundheit und erfahren Sie mehr Lebensqualität mit der Meridian-Klopfakupunktur**

Wir alle haben unsere Schwächen, Ängste, inneren Blockaden und seelischen Probleme, die uns das Leben manchmal schwermachen. Die Klopfakupunktur unterstützt Sie, sich effektiv und unkompliziert von körperlichen Blockaden und emotionalen Belastungen wie z. B. Ängsten jeglicher Art, Selbstzweifel, Wut, Schuldgefühle, Lernblockaden, Schlafstörungen, Migräne usw. zu befreien bzw. sich Erleichterung zu verschaffen. Um weitere Informationen zu dieser Methode zu erfahren, kommen Sie gerne zu meinem Informationsvortrag. Die Klopfakupunktur ermöglicht es Ihnen auch, über ein Einführungsseminar, für sich selbst anzuwenden. In lockerer Atmosphäre werden Ihre Fragen und die Wirkungsweise dieser Behandlungsmethode besprochen. Gerne gebe ich Ihnen mit einer Demonstration einen kleinen Einblick in die Herangehensweise mit dieser Methode.

Renate Dickschat, Ganzheitliche Integrative Atemtherapeutin und Entspannungspädagogin

31504BO
1 Termin · 2 UStd.
10,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Dienstag, 20.05.2025, 19.30-21.00 Uhr

31505BO
1 Termin · 2 UStd.
10,00 €

➤ Wenn die Angst das Ruder des Lebens übernimmt

Vielleicht kennen Sie das auch? Kloß im Hals, Herzrasen, Atemenge, Schlafstörungen. So erging es mir vor etlichen Jahren in einer schwierigen Lebensphase, die einherging mit starken Angst- und Paniksymptomen. Meine ganze Welt stand Kopf. Jeder Tag war äußerst anstrengend. Ich bin mit der Ganzheitlichen Integrativen Atemtherapie wieder gesund geworden und möchte Sie an meinen erlebten Erfahrungen sowie dem Wissen was daraus entstanden ist, teilhaben lassen. Mit einigen praktischen Atem- und Alltagsübungen gebe ich Ihnen wichtiges Handwerkszeug an die Hand, damit Sie sich selbst unterstützen können.

Renate Dickschat, Ganzheitliche Integrative Atemtherapeutin und Entspannungspädagogin

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Dienstag, 06.05.2025, 19.30-21.00 Uhr

➤ Schnupperabend: Chakren Unsere Energie- und Bewusstseinszentren

Sie erfahren in Theorie und Praxis wie wichtig unser Chakrensystem und dessen Wirkungsweise sind und welche Bedeutung Chakren haben. Ebenso wird thematisiert, wie Chakrenarbeit auf Körper, Geist und Seele wirkt und damit zu mehr Harmonie, Stabilität und Lebensenergie führt. Sie lernen wie Sie selbst mit einigen Chakrenübungen im Alltag den Lebensenergiefluss anregen, den Stoffwechsel unterstützen sowie Entgiftungsprozesse anstoßen können.

Gemeinsam praktizieren und stärken wir mit einigen Übungen das Basis- / Wurzelchakra.

Renate Dickschat, Ganzheitliche Integrative Atemtherapeutin und Entspannungspädagogin

31506BO
1 Termin · 2 UStd.
10,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Dienstag, 08.04.2025, 19.30-21.00 Uhr

Kosmetik und Frisieren

➤ Frisuren – Hochsteck-, Binde- und Flechttechniken

Das richtige Hairstyling für jeden Anlass! In diesem Kurs erlernen Sie, was zu Ihnen passt und wie Sie Ihre typgerechte Frisur umsetzen können. Sie probieren verschiedene Flecht-, Binde- und Stecktechniken an sich selbst aus und erhalten fachkundige Tipps und Kniffe. Während des Kurses wird ein Entgelt von 2,00 € für Material erhoben. Mitzubringen sind: ein Kamm, eine Haarbürste, ein Spiegel, ein Paket Haarklemmen / Haarnadeln sowie vorhandener Haarschmuck.

Christiane Eßling

31701BO
1 Termin · 5 UStd.
22,00 €

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16
Samstag, 22.02.2025, 9.00-13.00 Uhr



Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder vhs.borken.de möglich.



Borken 800 Ein Fest für alle

Kochen und Ernährung

➤ Naturkosmetik selbst gemacht

Naturkosmetik liegt absolut im Trend, doch auf was muss geachtet werden? In diesem Kurs lernen Sie die Bedürfnisse Ihrer Haut kennen und erhalten das notwendige Wissen, um einfache Naturkosmetikrezepte, frei von chemisch-synthetischen Stoffen, herzustellen. Unter Anleitung und mit nur wenigen Zutaten erlernen Sie die Herstellung eines Shampoo-Bars, einer Deocreme, eines Lippenpflegestiftes, einer Schüttellotion und einer festen Handbutter. Zudem werden wir in die Produkte hautpflegende und -wirksame Kräuter mit einarbeiten. Es werden ausschließlich natürliche Rohstoffe aus biologischem Anbau verwendet, so dass Sie am Ende des Tages hochwertige, naturkosmetische Pflegeprodukte mitnehmen können. Die Materialkosten hierfür sind in der Kursgebühr enthalten. Zusätzlich erhalten Sie am Kurstag ein Skript mit den Grundrezepten und Vorschlägen für die jeweiligen Hauttypen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die Interesse daran haben, ihre eigene Kosmetik mit natürlichen Inhaltsstoffen selbst herzustellen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mitzubringen ist: Behälter für den Transport der hergestellten Kosmetik.

Jana Svensson, zertifizierte Wildkräuterpädagogin

31702RE
1 Termin · 5 UStd.
50,00 €

Reken, Vereins- und Bildungszentrum, Hauptgebäude, Overbergstraße 11
Samstag, 01.02.2025, 10.00-13.45 Uhr
In der Gebühr ist eine Materialkostenpauschale i. H. v. 23,00 € enthalten.

➤ Wilde Kräuterküche

In diesem Kurs lernen Sie, welche Kräuter einfach in der Natur gesammelt werden können und welchen Nutzen diese haben. Wir werden gemeinsam einfache, gesunde und leckere Gerichte, wie zum Beispiel Kräuterknäckebrot, Suppen, Salate, Gemüsepuffer und Desserts herstellen und gemeinsam essen. Alle Gerichte werden wir mit Wildkräutern und Wildfrüchten der Saison aufwerten. Die hochwertigen Zutaten werden nach dem saisonalen und regionalen Angebot ausgesucht. Die Rezepte sind vegetarisch, überwiegend glutenfrei und es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Sie erhalten am Kurstag ein Skript mit den zubereiteten Rezepten. Bitte bringen Sie Behälter mit, falls etwas von den Gerichten übrigbleibt. In der Kursgebühr sind die Kosten für die Speisen enthalten. Tee oder ein „Infusion Water“ mit der Zugabe von leckeren Kräutern wird als Getränk dazu gereicht.

Jana Svensson, zertifizierte Wildkräuterpädagogin

31802RE
1 Termin · 5 UStd.
44,00 €

Reken, Vereins- und Bildungszentrum, Hauptgebäude, Overbergstraße 11
Samstag, 22.03.2025, 10.00-13.45 Uhr
In der Gebühr ist eine Materialkostenpauschale i. H. v. 16,00 € für die Lebensmittel enthalten.

Bier, Wein und mehr!

➤ Whiskeytasting

In Kooperation mit McKiernan's Irish Cafe.

Lassen Sie sich entführen in die wunderbare Welt Irlands. Sie verköstigen in diesen gemütlichen Stunden nicht nur sechs verschiedene hochklassige irische Whiskeys aus handverlesenen Destillieren. Bei selbstgemachten Köstlichkeiten wie original irischem braunen Brot, Cheddar oder irischer Gemüsesuppe erfahren Sie ebenso Wissenswertes über die Geschichte Irlands, seine Traditionen und die irische Whiskey-Destillation. Cheers!
Voraussetzung: Teilnahme ab 18 Jahren.

Dieter Bomers-McKiernan

32101GE
1 Termin · 4 UStd.
59,00 €

Gescher, McKiernan's Irish Cafe, Lindenstraße 1
Samstag, 15.02.2025, 18.30-21.30 Uhr

32102GE
1 Termin · 4 UStd.
59,00 €

Gescher, McKiernan's Irish Cafe, Lindenstraße 1
Samstag, 15.03.2025, 18.30-21.30 Uhr

➤ Whiskeytasting

In Kooperation mit McKiernan's Irish Cafe.

Lassen Sie sich entführen in die wunderbare Welt Irlands. Sie verköstigen in diesen gemütlichen Stunden nicht nur sechs verschiedene hochklassige irische Whiskeys aus handverlesenen Destillieren. Bei selbstgemachten Köstlichkeiten wie original irischem braunen Brot, Cheddar oder irischer Gemüsesuppe erfahren Sie ebenso Wissenswertes über die Geschichte Irlands, seine Traditionen und die irische Whiskey-Destillation. Cheers!
Voraussetzung: Teilnahme ab 18 Jahren.

Dieter Bomers-McKiernan

32103GE
1 Termin · 4 UStd.
59,00 €

Gescher, McKiernan's Irish Cafe, Lindenstraße 1
Samstag, 19.04.2025, 18.30-21.30 Uhr

32104GE
1 Termin · 4 UStd.
59,00 €

Gescher, McKiernan's Irish Cafe, Lindenstraße 1
Samstag, 17.05.2025, 18.30-21.30 Uhr

32105GE
1 Termin · 4 UStd.
59,00 €

Gescher, McKiernan's Irish Cafe, Lindenstraße 1
Samstag, 21.06.2025, 18.30-21.30 Uhr



Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder vhs.borken.de möglich.



Borken 800 Ein Fest für alle



Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompeten-

zen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.



Sprachen und Integration

Sprachen lernen an der VHS Borken.	74
Sprachkursberatung	74
Lese- und Rechtschreibförderung	75
Deutsch als Fremdsprache – mit Alphabetisierung	75
Deutsch als Fremdsprache	76
Englisch	84
Französisch	88
Italienisch.	88
Niederländisch	89
Spanisch	90
Türkisch	93
Polnisch	93

Sprachen lernen an der VHS Borken

Die Sprachkurse der VHS Borken sind systematisch aufgebaut, in Niveaustufen eingeteilt und orientieren sich an dem vom Europarat verabschiedeten Referenzrahmen für Sprachen. Durch die Vorgabe objektiver Kriterien für die Beschreibung von Sprachkompetenz wird einerseits die europaweite Anerkennung sprachlicher Qualifikationen ermöglicht, andererseits werden auch die Angebote zum Sprachenlernen besser vergleichbar.

Der Referenzrahmen definiert sechs Kompetenzniveaus (von A1 bis C2). Das nachfolgend abgedruckte Raster gibt Ihnen eine erste Möglichkeit, Ihre bisherigen Kenntnisse einzuschätzen. Gleichzeitig macht jedes Niveau deutlich, was Sie am Ende eines Kurses gelernt haben.

Elementare Sprachverwendung

- A1** Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und anwenden. Sie können sagen, wie Sie heißen, wo Sie wohnen, wer Sie sind, Auskünfte einholen, wie z. B. nach dem Weg fragen, und einfache Fragen beantworten, wenn Ihr Gegenüber langsam und deutlich spricht:
Sie können einzelne vertraute Namen und Wörter und einfache Sätze, z. B. auf Schildern und Plakaten, lesen und kurze einfache Texte, z. B. Postkartengrüße, schreiben.
- A2** Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen und in einer Reihe von Sätzen Ihr persönliches und berufliches Umfeld beschreiben.
Sie verstehen das Wesentliche von kurzen, klaren und einfachen Mitteilungen und Durchsagen. Sie können in einfachen Texten (Prospekten, Speisekarten, Katalogen) konkrete Informationen auffinden und persönliche Briefe lesen und verstehen, selbst einfache Notizen und Mitteilungen schreiben und einen persönlichen Brief verfassen.

Selbstständige Sprachverwendung

- B1** Sie können an Gesprächen über Familie, Hobbys, Arbeit, Reisen und aktuelle Ereignisse teilnehmen, die Hauptinformationen Ihres Gegenübers (z. B. auch in Sendungen) verstehen und sich zusammenhängend dazu äußern. Sie sind in der Lage, Ihre Träume, Hoffnungen und Ziele zu beschreiben, zu erklären und zu begründen. Über diese Themen können Sie sich auch schriftlich äußern.
- B2** Sie können sich mit Menschen, die ihre Herkunftssprache verwenden, in Gesprächen verständigen und sich aktiv an Diskussionen beteiligen. Sie können längeren Redebeiträgen und Vorträgen folgen und Nachrichtensendungen, Reportagen und Spielfilme im Wesentlichen verstehen. Sie können Artikel, Berichte und Prosatexte lesen, verstehen und auch in schriftlicher Form Informationen wiedergeben und Argumente formulieren.

Kompetente Sprachverwendung

- C1** Sie können sich in Alltag und Beruf spontan, fließend und präzise ausdrücken und komplexe Sachverhalte ausführlich darstellen. Sie können mühelos längeren Redebeiträgen folgen und Spielfilme verstehen. Sie sind in der Lage, längere komplexe Texte unterschiedlichster Stilrichtungen zu verstehen und in Briefen, Aufsätzen und Berichten komplexe Sachverhalte wiederzugeben und den jeweils angemessenen Stil zu wählen.
- C2** Sie können sich spontan, sehr fließend und differenziert ausdrücken und nahezu alles, was Sie hören oder lesen, mühelos verstehen. Auch bei komplexeren Sachverhalten können Sie feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.

Sprachkursberatung



Die VHS Borken bietet einen kostenlosen Beratungsservice für Sprachkurse an. Vor allem Teilnehmende mit Vorkenntnissen sollten sich bei der Auswahl des richtigen Kurses beraten lassen. Die Beratung findet im Turmzimmer des VHS Forum, Heidener Straße 88, 46325 Borken statt.

Die Termine können Sie sich über Scannen des QR-Codes oder durch Suche und Aufruf der Kursnummer 49999BO auf unserer Website vhs.borken.de anzeigen lassen.



49999BO
9 Termine · 39 UStd.
entgeltfrei



40201BO
18 Termine · 36 UStd.
entgeltfrei

40302BO
58 Termine · 192 UStd.
entgeltfrei

➤ Sprachkursberatung

Die VHS Borken bietet einen kostenlosen Beratungsservice für Sprachkurse an. Vor allem Teilnehmende mit Vorkenntnissen sollten sich bei der Auswahl des richtigen Kurses beraten lassen. Die Beratung findet im Turmzimmer des VHS Forum, Heidener Straße 88, 46325 Borken an allen angegebenen Terminen statt. Kommen Sie gerne ohne Anmeldung vorbei und lassen sich kostenfrei beraten.

Monika Fehmer-Sandkamp, Stefanie Meier

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Freitag, 10.01.2025, 12.00-13.30 Uhr



Lese- und Rechtschreibförderung

Für Sie waren Lesen und Schreiben schon während der Schulzeit ein Problem? In einer kleinen Gruppe erlernen Sie gemeinsam Strategien, die das Schreiben und Lesen der deutschen Sprache erleichtern. Zunächst trainieren Sie an Wörtern mit einer hohen Lauttreue. Danach erlernen Sie Gesetzmäßigkeiten und Strukturen der Schriftsprache. Bevor Sie sich anmelden, können Sie auch gerne eine Lernberatung in Anspruch nehmen (Alpha-Telefon: 0800 53334455) oder einen Beratungstermin bei der VHS Borken unter 02861 939-238 vereinbaren.

➤ Lese- und Rechtschreibförderung

Das Angebot ist ausgerichtet auf Menschen mit deutscher Muttersprache, welche aus verschiedenen Gründen Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben einfacher Wörter und Texte haben. Zudem werden mathematische Grundkenntnisse im Zahlenbereich bis 1.000 vermittelt. Ziel ist es, fließend(er) lesen, schreiben und rechnen zu können. Die Dozentin ist ausgebildete Lerntherapeutin / Lernpädagogin und unterrichtet mit viel Empathie und Sachkenntnis. Vermittelt werden neben Motivation auch Selbstbewusstsein sowie Freude am Lernen. Für einen guten Lernerfolg wird eine regelmäßige Teilnahme an den Stunden vorausgesetzt. Das Unterrichtsmaterial wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt. Mitzubringen sind Schreibblock und Stifte.

Kerstin Winkler

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Dienstag, 11.02.2025, 17.00-18.30 Uhr

Deutsch als Fremdsprache – mit Alphabetisierung

Die Angebote richten sich gezielt an schriftunkundige Menschen, die Deutsch als Fremdsprache lernen. Lernziel kann sowohl die Erstalphabetisierung (wenn Lesen und Schreiben auch in der Herkunftssprache nicht beherrscht wird) als auch das Zweitschriftlernen (wenn bereits eine Alphabetisierung in einer nicht-lateinischen Sprache erfolgt ist) sein.

➤ Deutsch als Fremdsprache – mit Alphabetisierung geringe Buchstabenkenntnisse notwendig

Das Angebot richtet sich an Lernende mit geringen Buchstabenkenntnissen. Wir erlernen die Aussprache, das Schreiben und Lesen von Buchstaben, die Bedeutung von Silben, Artikeln, Adjektiven, Verben und Nomen. Der Kurs beginnt mit Lektion 3 des Lehrbuchs. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: ein Schreibheft Lineatur 2, ein Radiergummi, einen Bleistift und die Bücher: Einfach gut Alpha! Deutsch für die Integration. Lehrbuch, ISBN 978-3-946447-89-4, telc Verlag und Einfach gut Alpha! Deutsch für die Integration. Schreibübungsheft, ISBN 978-3-946447-28-3, telc Verlag.

Bernhardt Speer

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16
Dienstag, 04.02.2025, 9.00-12.00 Uhr

➤ Deutsch als Fremdsprache – mit Alphabetisierung

Das Angebot richtet sich an Lernende ohne und mit geringen Buchstabenkenntnissen. Wir erlernen die Aussprache, das Schreiben und Lesen von Buchstaben, die Bedeutung von Silben, Artikeln, Adjektiven, Verben und Nomen. Der Kurs beginnt mit Lektion 1 des Lehrbuchs. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: ein Schreibheft Lineatur 2, ein Radiergummi, einen Bleistift und die Bücher: Einfach gut Alpha! Deutsch für die Integration. Lehrbuch, ISBN 978-3-946447-89-4, telc Verlag und Einfach gut Alpha! Deutsch für die Integration. Schreibübungsheft, ISBN 978-3-946447-28-3, telc Verlag.

Kerstin Winkler

40328BO
38 Termine · 152 UStd.
entgeltfrei



Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16
Donnerstag, 06.02.2025, 15.00-18.00 Uhr

Deutsch als Fremdsprache

Niveau A1

Sie besitzen keinerlei oder nur sehr geringe Vorkenntnisse der deutschen Sprache. Die Deutschkurse sind entgeltfrei. In vielen Kursen wird ein Lehrbuch verwendet, das Sie auf eigene Kosten anschaffen müssen. In der Beschreibung finden Sie weitere Informationen.

➤ A1.2 Deutsch als Fremdsprache – mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Deutschkurs richtet sich an Lernende mit geringen Vorkenntnissen, die Deutsch als Zweitsprache auf der Niveaustufe A1.2 lernen möchten. Der Kurs beginnt mit Lektion 1 des Lehrbuchs. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: ein DIN A4-Schreibheft, einen Bleistift, einen Anspitzer, ein Radiergummi und das Buch: Einfach gut! Deutsch für die Integration A1.2 Kurs- und Arbeitsbuch, ISBN: 978-3-946447-81-8, telc-Verlag.

Beschank Mohamed

40303BO
41 Termine · 164 UStd.
entgeltfrei

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16
Montag, 03.02.2025, 17.00-20.00 Uhr

➤ A1.2 Deutsch als Fremdsprache – mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Deutschkurs richtet sich an Lernende mit geringen Vorkenntnissen, die Deutsch als Zweitsprache auf der Niveaustufe A1.2 lernen möchten. Der Kurs beginnt mit Lektion 6 im Lehrbuch. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: ein Schreibheft, einen Bleistift, ein Radiergummi und das Buch Pluspunkt Deutsch – Leben in Deutschland, A1, All-gemeine Ausgabe, Arbeits- und Kursbuch im Paket, ISBN 978-3-06-120766-3, Cornelsen Verlag.

Albert Steinkamp

40304BO
39 Termine · 78 UStd.
entgeltfrei

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16
Dienstag, 04.02.2025, 18.00-19.30 Uhr

➤ A1.2 Deutsch als Fremdsprache – mit geringen Vorkenntnissen

Das Angebot richtet sich an Lernende mit geringen Vorkenntnissen, die Deutsch als Zweitsprache auf der Niveaustufe A1.2 lernen möchten. Der Kurs beginnt mit Lektion 1 des Lehrbuchs. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: ein Schreibheft Lineatur 2, ein Radiergummi, einen Bleistift und das Buch: Einfach gut! Deutsch für die Integration A1.2 Kurs- und Arbeitsbuch. ISBN 978-3-946447-81-8, telc Verlag.

Sabine Speer

40305BO
39 Termine · 156 UStd.
entgeltfrei

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16
Mittwoch, 05.02.2025, 9.00-12.00 Uhr

40306BO
40 Termine · 160 UStd.
entgeltfrei

➤ A1.2 Deutsch als Fremdsprache – mit geringen Vorkenntnissen

Das Angebot richtet sich an Lernende mit geringen Grundkenntnissen, die Deutsch als Zweitsprache auf der Niveaustufe A1.2 lernen möchten. Der Kurs beginnt mit Lektion 1 des Lehrbuchs. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: ein Schreibheft Lineatur 2, ein Radiergummi, einen Bleistift und das Buch: Einfach gut! Deutsch für die Integration A1.2 Kurs- und Arbeitsbuch. ISBN 978-3-946447-81-8, telc Verlag.

Sabine Speer

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16
Freitag, 07.02.2025, 9.00-12.00 Uhr

40307BO
37 Termine · 148 UStd.
entgeltfrei

➤ A1 Deutsch als Fremdsprache – ohne Vorkenntnisse

Dieser Deutschkurs richtet sich an Lernende ohne Vorkenntnisse, die Deutsch als Zweitsprache auf der Niveaustufe A1 lernen möchten. Der Kurs beginnt mit Lektion 1 im Lehrbuch. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: ein Schreibheft, einen Bleistift, ein Radiergummi und das Buch: Pluspunkt Deutsch – Leben in Deutschland, A1, Allgemeine Ausgabe, Arbeits- und Kursbuch im Paket, ISBN 978-3-06-120766-3, Cornelsen Verlag.

Reiner Hornig

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16
Dienstag, 11.02.2025, 9.00-12.00 Uhr

40307VE
42 Termine · 84 UStd.
entgeltfrei

➤ A1.2 Deutsch als Fremdsprache – mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Deutschkurs richtet sich an Lernende mit geringen Vorkenntnissen, die Deutsch als Zweitsprache auf der Niveaustufe A1.2 lernen möchten. Der Kurs beginnt mit Lektion 8 im Lehrbuch. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: einen Schreibblock, ein Bleistift, ein Radiergummi und das Buch: Pluspunkt Deutsch – Leben in Deutschland, A1, Allgemeine Ausgabe, Arbeits- und Kursbuch im Paket, ISBN 978-3-06-120766-3, Cornelsen Verlag.

Fehmi Behrami

Velen, Gesamtschule Gescher, Teilstandort Velen, An der Krumpfen Mauer 5-9
Dienstag, 04.02.2025, 18.30-20.00 Uhr

40308BO
37 Termine · 148 UStd.
entgeltfrei

➤ A1 Deutsch als Fremdsprache – ohne Vorkenntnisse

Dieser Deutschkurs richtet sich an Lernende ohne Vorkenntnisse, die Deutsch als Zweitsprache auf der Niveaustufe A1 lernen möchten. Der Kurs beginnt mit Lektion 1 des Lehrbuchs. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: ein DIN A4-Schreibheft, einen Bleistift, einen Anspitzer, ein Radiergummi und das Buch Pluspunkt Deutsch – Leben in Deutschland, A1, Allgemeine Ausgabe, Arbeits- und Kursbuch im Paket, ISBN 978-3-06-120766-3, Cornelsen Verlag.

Fehmi Behrami

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16
Donnerstag, 06.02.2025, 13.00-16.00 Uhr

40314BO
59 Termine · 177 UStd.
entgeltfrei

➤ A1 Deutsch als Fremdsprache – ohne Vorkenntnisse

Dieser Deutschkurs richtet sich an Lernende ohne Vorkenntnisse, die Deutsch als Zweitsprache auf der Niveaustufe A1 lernen möchten. Der Kurs beginnt mit Lektion 1 im Lehrbuch. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: ein Schreibheft, einen Bleistift, ein Radiergummi und das Buch: Pluspunkt Deutsch – Leben in Deutschland, A1, Allgemeine Ausgabe, Arbeits- und Kursbuch im Paket, ISBN 978-3-06-120766-3, Cornelsen Verlag.

Hamza Ali Ece

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16
Freitag, 07.02.2025, 8.00-10.15 Uhr

➤ A1 Deutsch als Fremdsprache – ohne Vorkenntnisse

Dieser Deutschkurs richtet sich an Lernende ohne Vorkenntnisse, die Deutsch als Zweitsprache auf der Niveaustufe A1 lernen möchten. Der Kurs beginnt mit Lektion 1 des Lehrbuchs. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: ein DIN A4-Schreibheft, einen Bleistift, einen Anspitzer, ein Radiergummi und das Buch Pluspunkt Deutsch – Leben in Deutschland, A1, Allgemeine Ausgabe, Arbeits- und Kursbuch im Paket, ISBN 978-3-06-120766-3, Cornelsen Verlag.

Fehmi Behrami

40329VE
39 Termine · 114 UStd.
entgeltfrei

Velen, Gesamtschule Gescher, Teilstandort Velen, An der Krumpfen Mauer 5-9
Mittwoch, 05.02.2025, 18.30-20.00 Uhr

➤ A1 Deutsch als Fremdsprache – ohne Vorkenntnisse

Dieser Deutschkurs richtet sich an Lernende ohne Vorkenntnisse, die Deutsch als Zweitsprache auf der Niveaustufe A1 lernen möchten. Der Kurs beginnt mit Lektion 1 im Lehrbuch. In diesem Kurs lernen Sie die Sprache intensiv mit Übungen und viel Spaß! Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: ein Schreibheft, einen Bleistift, ein Radiergummi und das Buch: Pluspunkt Deutsch – Leben in Deutschland, A1, Allgemeine Ausgabe, Arbeits- und Kursbuch im Paket, ISBN 978-3-06-120766-3, Cornelsen Verlag. Die Unterrichtseinheiten finden im Hybridunterricht (Präsenz und Online) statt. Sie brauchen einen PC, ein Notebook, einen Laptop, ein Tablet oder ein Smartphone mit einer Internetverbindung, Kamera, Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt Ihre E-Mail-Adresse an, damit Sie Ihre Zugangsdaten erhalten. Etwa zwei Tage vor Kursstart senden wir Ihnen den Link zum virtuellen Klassenraum und alle weiteren Informationen zu.

Montserrat Dominguez-Larmann

40330BO
40 Termine · 120 UStd.
entgeltfrei

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16
Montag, 03.02.2025, 12.00-13.30 Uhr

➤ A1.2 Deutsch als Fremdsprache – mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Deutschkurs richtet sich an Lernende mit geringen Vorkenntnissen, die Deutsch als Zweitsprache auf der Niveaustufe A1 lernen möchten. Der Kurs beginnt mit Lektion 4 im Lehrbuch. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: ein DIN A4-Schreibheft, einen Bleistift, einen Anspitzer, ein Radiergummi und das Buch Pluspunkt Deutsch – Leben in Deutschland, A1, Allgemeine Ausgabe, Arbeits- und Kursbuch im Paket, ISBN 978-3-06-120766-3, Cornelsen Verlag.

Urszula Woschek

40331HE
20 Termine · 40 UStd.
entgeltfrei

Heiden, Haus der Begegnung, Velener Straße 29
Montag, 03.02.2025, 16.30-18.00 Uhr

➤ A1.1 Deutsch als Fremdsprache – ohne Vorkenntnisse

Dieser Deutschkurs richtet sich an Lernende ohne Vorkenntnisse, die Deutsch als Zweitsprache auf der Niveaustufe A1 lernen möchten. Der Kurs beginnt mit Lektion 1 im Lehrbuch. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: ein DIN A4-Schreibheft, einen Bleistift, einen Anspitzer, ein Radiergummi und das Buch Pluspunkt Deutsch – Leben in Deutschland, A1, Allgemeine Ausgabe, Arbeits- und Kursbuch im Paket, ISBN 978-3-06-120766-3, Cornelsen Verlag.

Urszula Woschek

40332HE
20 Termine · 40 UStd.
entgeltfrei

Heiden, Haus der Begegnung, Velener Straße 29
Montag, 03.02.2025, 18.00-19.30 Uhr



Borken 800
Ein Fest für alle

Niveau A2

Sie besitzen bereits Grundkenntnisse der deutschen Sprache. Die Deutschkurse sind entgeltfrei. In vielen Kursen wird ein Lehrbuch verwendet, das Sie auf eigene Kosten anschaffen müssen. In der Beschreibung finden Sie weitere Informationen.

➤ A2.2 Deutsch als Fremdsprache – mit Grundkenntnissen

Der Kurs richtet sich an Deutschlernende mit Grundkenntnissen. Sie erweitern und vertiefen Ihre Deutschkenntnisse und lernen alltägliche Ausdrücke, Sätze und Texte aus den Bereichen eigene Person, Familie, Einkaufen, Arbeit, Umgebung zu verstehen und anzuwenden. Der Kurs beginnt mit Lektion 7 im Lehrbuch „Pluspunkt Deutsch – Leben in Deutschland“. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: Ein Schreibheft Lineatur 4 mit Rand, einen Schnellhefter DIN A 4, Bleistift, Radiergummi, Anspitzer, Textmarker und die Bücher – Pluspunkt Deutsch – Leben in Deutschland, A2, Allgemeine Ausgabe, Arbeits- und Kursbuch im Paket, ISBN 978-3-06-120768-7, Cornelsen Verlag.

Bodo-Kay Perlitz

Gescher, Gesamtschule Gescher, Borkener Damm 46-48
Dienstag, 04.02.2025, 16.30-18.00 Uhr

➤ A2.2 Deutsch als Fremdsprache – mit Vorkenntnissen

Dieser Deutschkurs richtet sich an Lernende mit geringen Vorkenntnissen, die Deutsch als Zweitsprache auf der Niveaustufe A 2.2 lernen möchten. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: ein Schreibheft, einen Bleistift, ein Radiergummi und die Bücher: Als Lehrbuch wird folgendes Buch genutzt: – Einfach gut! Deutsch für die Integration, A2.2, Kurs- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-946447-83-2, telc Verlag.

Margareta Westhoff

Gescher, Rathaus Gescher, Marktplatz 1
Montag, 03.02.2025, 8.30-10.45 Uhr

➤ A2.2 Deutsch als Fremdsprache – mit Grundkenntnissen

Dieser Deutschkurs richtet sich an Lernende mit Vorkenntnissen, die Deutsch als Zweitsprache auf der Niveaustufe A2.2 lernen möchten, die bereits in Deutschland leben oder sich auf das Leben in Deutschland vorbereiten möchten. Der Kurs beginnt mit der Lektion 6 im Lehrbuch. In diesem Kurs lernen Sie die Grammatik intensiv mit Übungen und viel Spaß! Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: ein Schreibheft, ein Bleistift, ein Radiergummi und das Buch: Pluspunkt Deutsch – Leben in Deutschland, A2, allgemeine Ausgabe, Arbeits- und Kursbuch im Paket, ISBN 978-3-06-120768-7, Cornelsen Verlag. Die Unterrichtseinheiten finden im Hybridunterricht (Präsenz oder Online) statt. Sie brauchen einen PC, ein Notebook, einen Laptop, ein Tablet oder ein Smartphone mit einer Internetverbindung, Kamera, Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt Ihre E-Mail-Adresse an, damit Sie Ihre Zugangsdaten erhalten. Etwa zwei Tage vor Kursstart senden wir Ihnen den Link zum virtuellen Klassenraum und alle weiteren Informationen zu.

Montserrat Dominguez-Larmann

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16
Montag, 03.02.2025, 9.00-12.00 Uhr

➤ A2.2 Deutsch als Fremdsprache – mit Grundkenntnissen

Dieser Deutschkurs richtet sich an Lernende mit Vorkenntnissen, die Deutsch als Zweitsprache auf der Niveaustufe A2.2 lernen möchten. Der Kurs beginnt mit Lektion 4 im Lehrbuch. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: ein Schreibheft, einen Bleistift, ein Radiergummi und das Buch: Einfach gut! Deutsch für die Integration A2.2 Kurs- und Arbeitsbuch, ISBN: 978-3-946447-83-2, telc Verlag.

Bernhardt Speer

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16
Montag, 03.02.2025, 9.00-12.00 Uhr

40309GE
39 Termine · 78 UStd.
entgeltfrei

40310GE
38 Termine · 114 UStd.
entgeltfrei

40311BO
41 Termine · 164 UStd.
entgeltfrei

40312BO
61 Termine · 204 UStd.
entgeltfrei

➤ A2.2 Deutsch als Fremdsprache – mit Grundkenntnissen

Dieser Deutschkurs richtet sich an Lernende mit geringen Vorkenntnissen, die Deutsch als Zweitsprache auf der Niveaustufe A2.2 lernen möchten. Der Kurs beginnt mit Lektion 1 des Lehrbuchs. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: ein DIN A4-Schreibheft, einen Bleistift, einen Anspitzer, ein Radiergummi und das Buch: Einfach gut! Deutsch für die Integration A2.2 Kurs- und Arbeitsbuch, telc Verlag, ISBN: 978-3-946447-83-2.

Beschank Mohamed

40313BO
39 Termine · 156 UStd.
entgeltfrei

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16
Donnerstag, 06.02.2025, 17.00-20.00 Uhr

➤ A2 Deutsch als Fremdsprache – mit geringen Grundkenntnissen

Dieser Deutschkurs richtet sich an Lernende mit geringen Grundkenntnissen, die Deutsch als Zweitsprache auf der Niveaustufe A2 lernen möchten. Der Kurs beginnt mit Lektion 1 im Lehrbuch. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: ein Schreibheft, einen Bleistift, ein Radiergummi und das Buch: Pluspunkt Deutsch – Leben in Deutschland, A2, allgemeine Ausgabe, Arbeits- und Kursbuch im Paket, ISBN 978-3-06-120768-7, Cornelsen Verlag.

Hamza Ali Ece

40315BO
59 Termine · 177 UStd.
entgeltfrei

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16
Freitag, 07.02.2025, 10.15-12.30 Uhr

➤ A2.3 Deutsch als Fremdsprache – mit Grundkenntnissen

Der Kurs richtet sich an Deutschlernende, die bereits grundlegende Deutschkenntnisse in mündlicher Sprache und Schrift erworben haben und auf dem A2-Niveau weiter lernen möchten. Es wird mit dem Kurs- und Arbeitsbuch „Pluspunkt Deutsch A2“ (Cornelsen) gearbeitet. Der Kurs beginnt mit Lektion 10 im Lehrbuch. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: ein Schreibheft DIN A4, einen Schnellhefter DIN A4, Bleistift, Radiergummi und das Buch: Pluspunkt Deutsch – Leben in Deutschland, A2, Allgemeine Ausgabe, Arbeits- und Kursbuch im Paket, ISBN 978-3-06-120768-7, Cornelsen Verlag.

Dorothea Höll

40316BO
41 Termine · 123 UStd.
entgeltfrei

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16
Montag, 03.02.2025, 14.30-16.45 Uhr

Niveau B1

Sie besitzen bereits vertiefte Grundkenntnisse der deutschen Sprache. Die Deutschkurse sind entgeltfrei. In vielen Kursen wird ein Lehrbuch verwendet, das Sie auf eigene Kosten anschaffen müssen. In der Beschreibung finden Sie weitere Informationen.

➤ B1.2 Deutsch als Fremdsprache – mit vertieften Grundkenntnissen

Der Kurs richtet sich an Deutschlernende, die bereits vertiefte Grundkenntnisse in mündlicher Sprache und Schrift erworben haben. Der Kurs beginnt mit Lektion 6 im Lehrbuch. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: ein Schreibheft DIN A4, einen Schnellhefter DIN A4, Bleistift, Radiergummi und das Buch: Pluspunkt Deutsch – Leben in Deutschland, Allgemeine Ausgabe, B1: Gesamtband, Arbeits- und Kursbuch im Paket, ISBN 978-3-06-120769-4, Cornelsen Verlag.

Inna Sicking

40317VE
40 Termine · 120 UStd.
entgeltfrei

Velen, Gesamtschule Gescher, Teilstandort Velen, An der Krümmen Mauer 5-9
Dienstag, 04.02.2025, 16.00-18.15 Uhr



Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder vhs.borken.de möglich.

40320BO
20 Termine · 147 UStd.
entgeltfrei

➤ **B1 Deutsch als Fremdsprache – mit vertieften Grundkenntnissen
Grammatik intensiv für Fortgeschrittene**

Wenn Sie bereits an einem Deutschkurs teilgenommen haben und nun noch einmal gezielt Ihre Sprachkenntnisse auffrischen möchten, sind Sie in diesem Kurs richtig. Sie erlernen die deutsche Grammatik, damit Sie im Umgang mit der deutschen Sprache sowohl schriftlich als auch mündlich noch sicherer werden können. Gearbeitet wird mit Materialien des Dozenten. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: einen Schreibblock und einen Kugelschreiber

Beschank Mohamed

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16
Samstag, 08.02.2025, 8.00-13.30 Uhr

40321BO
20 Termine · 147 UStd.
entgeltfrei

➤ **B1 Deutsch als Fremdsprache – mit vertieften Grundkenntnissen
Prüfungsvorbereitung Intensivkurs**

Sie planen eine B1-Prüfung abzulegen und möchten sich gezielt auf den schriftlichen Teil vorbereiten? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit zukünftigem Sprachniveau B1, an Kursteilnehmende eines entsprechenden Integrationskurses und / oder Prüfungsteilnehmende. In diesem Kurs bereiten Sie sich intensiv auf den Teil „schriftlicher Ausdruck“ (Brief schreiben) der B1-Prüfung vor, doch auch die anderen Bestandteile der Prüfung werden behandelt. Gearbeitet wird mit den Lehrmaterialien des Dozenten. Mitzubringen sind: ein Schreibblock und ein Kugelschreiber. Hinweis: Die B1-Prüfung ist NICHT Teil des Kurses!

Beschank Mohamed

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16
Samstag, 08.02.2025, 14.00-19.30 Uhr

40322BO
20 Termine · 80 UStd.
entgeltfrei

➤ **B1+ Deutsch als Fremdsprache – mit vertieften Grundkenntnissen
Wiederholung**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit B1-Kenntnissen, die bereits an einem B1- oder Integrationskurs teilgenommen haben. Es werden wichtige Grammatikthemen wiederholt und ergänzt. Außerdem sollen die Konversationsfähigkeiten trainiert werden. Im Kurs wird mit verschiedenen, von der Dozentin ausgewählten Lehr- und Lernmaterialien gearbeitet. Zusätzlich wird ein Lehrbuch verwendet, das Sie auf eigene Kosten anschaffen müssen. Weitere Informationen zum Buch erhalten Sie im Kurs. Bitte bringen Sie etwas zu schreiben und Papier für Ihre Notizen mit.

Stefanie Meier

Borken, 3ECK, Neutor 3
Montag, 03.02.2025, 09.00-12.00 Uhr

40323BO
21 Termine · 84 UStd.
entgeltfrei

➤ **B1-B2 Deutsch als Fremdsprache – mit vertieften Grundkenntnissen
Konversationskurs**

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende des Niveaus B1-B2. In diesem Kurs wird der Wortschatz für den Alltag und den Beruf mit verschiedenen Übungen trainiert und verbessert. Außerdem gibt es kurze Wiederholungen zu unterschiedlichen Grammatikthemen. Verschiedene Lehr- und Lernmaterialien werden von der Dozentin zur Verfügung gestellt. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: einen Schreibblock, einen Stift und das Buch: Deutsch Großes Übungsbuch Wortschatz aktuell A2-C1, ISBN 978-3-19-301721-5, Hueber Verlag.

Stefanie Meier

Borken, 3ECK, Neutor 3
Mittwoch, 05.02.2025, 09.00-12.00 Uhr



**Borken 800
Ein Fest für alle**

➤ B1 Deutsch als Fremdsprache – mit vertieften Grundkenntnissen

Dieser Deutschkurs richtet sich an Lernende mit guten Vorkenntnissen, die Deutsch als Zweitsprache auf der Niveaustufe B1 lernen möchten und bereits in Deutschland leben oder sich auf das Leben in Deutschland vorbereiten möchten. Der Kurs beginnt mit der Lektion 1 im Lehrbuch. In diesem Kurs lernen Sie die Grammatik intensiv mit Übungen und viel Spaß! Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: ein Schreibheft, ein Radiergummi und das Buch: Pluspunkt Deutsch – Leben in Deutschland, B1, allgemeine Ausgabe, Arbeits- und Kursbuch im Paket, ISBN 978-3-06-120769-4, Cornelsen Verlag.

Annette Braun,

40333BO
41 Termine · 123 UStd.
entgeltfrei

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16
Mittwoch, 05.02.2025, 16.15-18.30 Uhr

Niveau B2

Sie besitzen umfassende Kenntnisse der deutschen Sprache. Die Deutschkurse sind entgeltfrei. In vielen Kursen wird ein Lehrbuch verwendet, das Sie auf eigene Kosten anschaffen müssen. In der Beschreibung finden Sie weitere Informationen.

➤ B2 Deutsch als Fremdsprache – mit vertieften Grundkenntnissen

Dieser Deutschkurs richtet sich an Lernende mit guten Vorkenntnissen, die Deutsch als Zweitsprache auf der Niveaustufe B2 lernen möchten, die bereits in Deutschland leben oder sich auf das Leben in Deutschland vorbereiten möchten. In diesem Kurs lernen Sie die Grammatik intensiv mit Übungen und viel Spaß! Der Kurs beginnt mit der Lektion 1 im Lehrbuch. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: ein Schreibheft, ein Bleistift, ein Radiergummi und das Buch: Fokus Deutsch – Allgemeine Ausgabe B2. Erfolgreich in Arbeit und Beruf. Kurs- und Übungsbuch im Paket, ISBN 978-3-06-020991, Cornelsen Verlag. Die Unterrichtseinheiten finden im Hybridunterricht (Präsenz und Online) statt. Sie brauchen einen PC, ein Notebook, einen Laptop, ein Tablet oder ein Smartphone mit einer Internetverbindung, Kamera, Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt Ihre E-Mail-Adresse an, damit Sie Ihre Zugangsdaten erhalten. Etwa zwei Tage vor Kursstart senden wir Ihnen den Link zum virtuellen Klassenraum und alle weiteren Information zu.

Montserrat Dominguez-Larmann

40318BO
39 Termine · 195 UStd.
entgeltfrei

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16
Dienstag, 04.02.2025, 9.00-12.45 Uhr

➤ B2 Deutsch als Fremdsprache – mit vertieften Grundkenntnissen

Dieser Deutschkurs richtet sich an Lernende mit guten Vorkenntnissen, die Deutsch als Zweitsprache auf der Niveaustufe B2 lernen möchten, die bereits in Deutschland leben oder sich auf das Leben in Deutschland vorbereiten möchten. In diesem Kurs lernen Sie die Grammatik intensiv mit Übungen und viel Spaß! Der Kurs beginnt mit der Lektion 1 im Lehrbuch. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: ein Schreibheft, ein Bleistift, ein Radiergummi und das Buch: Fokus Deutsch – Allgemeine Ausgabe B2. Erfolgreich in Arbeit und Beruf. Kurs- und Übungsbuch im Paket, ISBN 978-3-06-020991, Cornelsen Verlag. Die Unterrichtseinheiten finden im Hybridunterricht (Präsenz und Online) statt. Sie brauchen einen PC, ein Notebook, einen Laptop, ein Tablet oder ein Smartphone mit einer Internetverbindung, Kamera, Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt Ihre E-Mail-Adresse an, damit Sie Ihre Zugangsdaten erhalten. Etwa zwei Tage vor Kursstart senden wir Ihnen den Link zum virtuellen Klassenraum und alle weiteren Information zu.

Montserrat Dominguez-Larmann

40319BO
40 Termine · 80 UStd.
entgeltfrei

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16
Montag, 03.02.2025, 18.00-19.30 Uhr



Borken 800 Ein Fest für alle

40324BO
40 Termine · 80 UStd.
entgeltfrei

➤ B2.2 Deutsch als Fremdsprache – mit umfassenden Kenntnissen

Dieser Deutschkurs richtet sich an Lernende mit guten Vorkenntnissen, die Deutsch als Zweitsprache auf der Niveaustufe B2.2 weiter lernen möchten und bereits in Deutschland leben oder sich auf das Leben in Deutschland vorbereiten möchten. In diesem Kurs lernen Sie die Grammatik intensiv mit Übungen und viel Spaß! Der Kurs beginnt mit Lektion 4 im Lehrbuch. Lehrbuch: Weitblick. Das große Panorama. Kursbuch ISBN: 978-3-06-120885-1, Arbeitsbuch ISBN: 978-3-06-120886-8. Bitte bringen Sie zudem folgende Materialien mit: ein Schreibheft, einen Bleistift, ein Radiergummi. Die Unterrichtseinheiten finden im Hybridunterricht (Präsenz und Online) statt. Sie brauchen einen PC, ein Notebook, einen Laptop, ein Tablet oder ein Smartphone mit einer Internetverbindung, Kamera, Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt Ihre E-Mail-Adresse an, damit Sie Ihre Zugangsdaten erhalten. Etwa zwei Tage vor Kursstart senden wir Ihnen den Link zum virtuellen Klassenraum und alle weiteren Information zu.

Montserrat Dominguez-Larmann

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16
Montag, 03.02.2025, 16.30-18.00 Uhr

➤ B2 Deutsch als Fremdsprache – mit umfassenden Kenntnissen

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits Vorkenntnisse der deutschen Sprache (B1) haben und ihre Sprachkenntnisse verbessern möchten. Im Kurs wird mit verschiedenen, von der Dozentin ausgewählten Lehr- und Lernmaterialien gearbeitet. Zusätzlich wird ein Lehrbuch verwendet, das Sie auf eigene Kosten anschaffen müssen. Weitere Informationen zum Buch erhalten Sie im Kurs. Um am Unterricht teilnehmen zu können, brauchen Sie ein Smartphone, einen Laptop, ein Tablet oder einen PC (wenn möglich mit Kamera und Mikrofon). Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt Ihre E-Mail-Adresse an, damit Sie Ihre Zugangsdaten erhalten. Sollten Sie technische Unterstützung benötigen, um die Videokonferenzsoftware zu nutzen, buchen Sie gerne im Vorfeld per E-Mail oder telefonisch eine digitale Sprechstunde bei der VHS Borken. Zu Hause brauchen Sie natürlich auch weiterhin etwas zu schreiben und Papier für Ihre Notizen. Zusätzlich zum Online-Unterricht gibt es Vorschläge für Apps für das Smartphone zum eigenständigen Lernen zu Hause.

Stefanie Meier

40325BO
39 Termine · 156 UStd.
entgeltfrei

Online Angebot
Dienstag, 04.02.2025, 9.00-12.00 Uhr

➤ B2 Deutsch als Fremdsprache – mit umfassenden Kenntnissen

Der Deutschkurs richtet sich an Fortgeschrittene Deutschlernende, die die Niveaustufe B1 erreicht haben und ihre Deutschkenntnisse auf der Niveaustufe B2 erweitern möchten. Der Kurs beginnt mit Lektion 1 im Lehrbuch. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: einen Schreibblock, einen Stift und das Buch: Fokus Deutsch B2 Kurs und Übungsbuch, Erfolgreich in Alltag und Beruf, Cornelsen Verlag, 978-3-06-521317-2.

Selvete Behrami

40326BO
20 Termine · 80 UStd.
entgeltfrei

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16
Samstag, 08.02.2025, 8.30-11.30 Uhr



Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder vhs.borken.de möglich.

Niveau C1

Sie besitzen umfassende und fundierte Kenntnisse der deutschen Sprache. Die Deutschkurse sind entgeltfrei. In vielen Kursen wird ein Lehrbuch verwendet, das Sie auf eigene Kosten anschaffen müssen. In der Beschreibung finden Sie weitere Informationen.

► C1 Deutsch als Fremdsprache – mit umfassenden Kenntnissen

Der Deutschkurs richtet sich an Fortgeschrittene Deutschlernende, die die Niveaustufe B2 erreicht haben und ihre Deutschkenntnisse auf der Niveaustufe C1 erweitern möchten. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: ein Schreibblock, ein Stift und das Buch: Fokus Deutsch C1, Erfolgreich in Alltag und Beruf, Kurs- und Übungsbuch, ISBN 978-3-06-521319-6, Cornelsen Verlag.

Annette Braun

40334BO
41 Termine · 123 UStd.
85,00 €

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16
Mittwoch, 05.02.2025, 18.45-21.00 Uhr

Niveau C2

Sie können sich spontan, sehr fließend und differenziert ausdrücken und nahezu alles, was Sie hören oder lesen, mühelos verstehen. Auch bei komplexeren Sachverhalten können Sie feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.

► C2 Deutsch als Fremdsprache – mit umfassenden, fundierten Kenntnissen

Dieser Deutschkurs richtet sich an Lernende mit fortgeschrittenen Kenntnissen, die Deutsch als Zweitsprache auf Niveaustufe C2 lernen möchten. Bitte bringen Sie einen Schreibblock und einen Kugelschreiber mit. Zusätzlich wird ein Lehrbuch verwendet, das Sie auf eigene Kosten anschaffen müssen. Weitere Informationen zum Buch erhalten Sie im Kurs. Außerdem wird mit Trainingsmaterial für die Telc-C2-Prüfung gearbeitet. Die Prüfung ist nicht Teil des Kurses.

Bernhard Fier

40327BO
56 Termine · 224 UStd.
200,00 €

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16
Montag, 03.02.2025, 9.30-12.30 Uhr



Englisch

Niveau A1

Sie besitzen keinerlei oder nur sehr geringe Vorkenntnisse der englischen Sprache.

► A1.2 Englisch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Während dieser Sprachreise bieten wir Ihnen eine unterstützende und positive Lernumgebung und helfen Ihnen das Sprachniveau A1 zu erreichen, welches Ihnen nicht nur privat, sondern auch beruflich neue Möglichkeiten aufzeigen kann. Dank der über 20-jährigen Erfahrung unseres Dozenten bekommen Sie nicht nur grundlegende Sprachkenntnisse vermittelt, sondern auch den Mut und das Selbstvertrauen, um sich in englischsprachigen Ländern zurechtzufinden. Schließen Sie sich diesem Kurs an und beginnen Sie die gemeinsame Reise! Lehrwerk: Beginn mit Lektion 4, Let's Enjoy English, Klett-Verlag.

Sait Celik

40601BO
15 Termine · 30 UStd.
69,00 €

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16
Montag, 03.02.2025, 18.30-20.00 Uhr



Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder vhs.borken.de möglich.

40603BO
15 Termine · 30 UStd.
69,00 €

➤ A1 Englisch-Starter für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Dies ist ein Fortführungskurs und wir frischen unsere Englischkenntnisse in angemessenem Tempo und mit Spaß an der Sprache auf. Lehrwerk: Beginn mit Lektion 8, Let's Enjoy English A1.2, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-501632-3).

Kathrin Flötgen

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16
Donnerstag, 06.02.2025, 17.00-18.30 Uhr

Niveau A2

Sie besitzen Grundkenntnisse der englischen Sprache.

➤ A2 Englisch – Fortsetzungskurs

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die Freude an der englischen Sprache haben, Vorkenntnisse besitzen und ihr Englisch auffrischen möchten. Lehrwerk: Beginn mit Lektion 8, Let's Enjoy English A2.1, Klett Verlag.

Kathrin Flötgen

40605HE
15 Termine · 30 UStd.
69,00 €

Heiden, Haus der Begegnung, Velener Straße 29
Donnerstag, 06.02.2025, 19.00-20.30 Uhr

➤ A2 Englisch mit Muße – Fortführungskurs

Dieser Kurs ist für Teilnehmende geeignet, die schon gute Grundkenntnisse der englischen Sprache besitzen und viel Freude daran haben, sich in Alltagsgesprächssituationen auszuprobieren. Please come and join us! Lehrwerk: Wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben.

Kathrin Flötgen

40621BO
15 Termine · 30 UStd.
69,00 €

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16
Dienstag, 04.02.2025, 16.00-17.30 Uhr

➤ A2 Englisch mit Muße – Fortführungskurs

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit soliden Grundkenntnissen der englischen Sprache. If you would like to practice every day English, please come and join us! Lehrwerk: Wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben.

Kathrin Flötgen

40622BO
15 Termine · 30 UStd.
69,00 €

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16
Montag, 03.02.2025, 17.30-19.00 Uhr

➤ A2.2 Englisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Basiskenntnisse auffrischen möchten. Die Grammatik verstehen und wiederholen, den Wortschatz erweitern, sich selbstverständlicher in Englisch unterhalten zu können und vor allem die Sprechhemmung abzulegen, das ist das Ziel dieses Kurses. Spaß und Lernen lassen sich gut miteinander kombinieren. Lehrwerk: Beginn mit Lektion 4, English Network Now, A2.2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606593-1.

Susanne Botschen

40623BO
15 Termine · 30 UStd.
69,00 €

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16
Mittwoch, 05.02.2025, 9.00-10.30 Uhr

40624BO
15 Termine · 30 UStd.
69,00 €

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16
Mittwoch, 05.02.2025, 10.45-12.15 Uhr

➤ A2.2 / B1 Englisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die sich sicher und selbstverständlicher in der englischen Sprache unterhalten wollen, nicht nur im Urlaub, sondern auch im Alltag oder Berufsleben. Den Wortschatz erweitern, seine Meinung sagen können, Grammatik wiederholen, von Erlebnissen oder Erfahrungen berichten, frei und ungehemmt zu sprechen, das ist das Ziel. Beginn mit der letzten Lektion 6, National Geographic Learning, Life-Second Edition, Student's Book and Workbook, Pre-Intermediate, Split A, (Unit 1-6), ISBN-13: 978-1-337-28582-7. Im Laufe des Kurses wird u. U. ein neues Buch eingeführt werden.

Susanne Botschen

40625BO
15 Termine · 30 UStd.
69,00 €

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16
Dienstag, 04.02.2025, 18.00-19.30 Uhr

Niveau B1

Sie besitzen vertiefte Grundkenntnisse der englischen Sprache.

➤ B1 Englisch – We love speaking English

This course is ideal for students who want to speak English in a small group and have a solid basic knowledge of English. Lehrwerk: Wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben.

Kathrin Flötgen

40631BO
15 Termine · 30 UStd.
69,00 €

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16
Dienstag, 04.02.2025, 9.00-10.30 Uhr

➤ B1.2 Englisch für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die mit der englischen Sprache gut vertraut sind, aber ihre Kenntnisse in der Konversation erweitern möchten. Wortschatz, Grammatik, diskutieren, üben und lernen, sich zu verschiedensten Themen äußern können, das alles sind Bestandteile dieses Kurses. Das freie Sprechen hat Priorität in diesem Kurs. Lehrwerk: Wird am ersten Kurstermin bekannt gegeben.

Susanne Botschen

40632BO
15 Termine · 30 UStd.
69,00 €

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16
Mittwoch, 05.02.2025, 18.00-19.30 Uhr

➤ B1 Englisch – Fortsetzungskurs

Neueinsteigende sind herzlich willkommen. Dieser Kurs ist für Menschen, die gerne reisen, sich für andere Kulturen interessieren und / oder einfach gerne besser Englisch sprechen möchten, um besser mit anderssprachigen Menschen kommunizieren zu können. Aktuelle und internationale Themen in Verbindung mit englischer Grammatik und Wortschatz. Der Unterricht findet über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Buchung des Kurses automatisiert einen Tag vor Beginn. Lehrwerk: LifeSecond Edition - Intermediate Student's Book and Workbook (Combo Split Edition A) + Audio-CD + App aus der Reihe National Geographic Learning, ISBN 978-1-337-28603-9.

Stefanie Meier

40634BO
15 Termine · 30 UStd.
69,00 €

Online Angebot
Montag, 03.02.2025, 17.30-19.00 Uhr

➤ B1 Englisch für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Willkommen zu unserem Englisch B1 Konversationskurs! In diesem Kurs lernst du, fließend und sicher Englisch zu sprechen. Unser erfahrener Dozent hilft dir dabei, deine Sprachkenntnisse zu verbessern. Wir sprechen über interessante Themen, aktuelle Ereignisse und lernen viele neue Wörter und Ausdrücke kennen.

Sait Celik

40639BO
15 Termine · 30 UStd.
69,00 €

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16
Mittwoch, 05.02.2025, 18.00-19.30 Uhr

40692BO
5 Termine · 40 UStd.
240,00 €

➤ One week compact English – Bildungsurlaub B1

Dieser Intensivkurs richtet sich an Interessierte, die ihre Englischkenntnisse für den Beruf oder private Zwecke verbessern möchten. Lese- und Hörverständnis trainieren, die Wiederholung der Grammatik sowie Diskussionen und Gruppenarbeiten zu ausgesuchten Themen werden Bestandteil dieser Woche sein. Freies Sprechen und seinen Standpunkt in Diskussionen vertreten zu können gehören dazu sowie sich in Alltagssituationen zu recht zu finden. Solide Englischkenntnisse auf dem Niveau B1 sollten vorhanden sein. Material für die Woche wird zur Verfügung gestellt. Falls Sie einen Bildungsurlaub beantragen möchten, teilen Sie uns dies telefonisch unter 02861 939-238 oder Mail vhs@borken.de mit.

Susanne Botschen

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Montag, 31.03.2025, 9.00-16.00 Uhr
Dienstag, 01.04.2025, 9.00-16.00 Uhr
Mittwoch, 02.04.2025, 9.00-16.00 Uhr
Donnerstag, 03.04.2025, 9.00-16.00 Uhr
Freitag, 04.04.2025, 9.00-16.00 Uhr

Niveau B2

Sie besitzen umfassende Kenntnisse der englischen Sprache.

➤ B2 English für Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen

Welcome to our English B2 Course, a dynamic and engaging journey towards advanced English communication. In this course, you'll have the privilege of learning under the guidance of our experienced English teacher, who brings over 20 years of international teaching experience. At the B2 level, we focus on refining your language skills, fostering fluent and confident conversation abilities. You'll dive into more complex topics and explore nuances in English idioms and expressions.

Sait Celik

40640BO
15 Termine · 30 UStd.
69,00 €

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16
Montag, 03.02.2025, 17.00-18.30 Uhr

➤ English Week – Bildungsurlaub, Niveau B1/2

Bereits erworbene Englischkenntnisse werden in diesem Intensivkurs aufgefrischt und erweitert. Es werden in abwechslungsreicher Folge Übungen zum freien Sprechen, Hören, Lesen und zu ausgesuchten Bereichen der Grammatik durchgeführt. Die vermittelten Kenntnisse sind auch zur beruflichen Anwendung nutzbar. Die Teilnehmenden sollten in der Schule mindestens 3-4 Jahre Englisch gelernt haben. Der Erwerb der Kenntnisse kann schon länger zurückliegen. Für die Teilnahme an dieser Veranstaltung können berufstätige Teilnehmende Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz beantragen. Falls Sie Bildungsurlaub beantragen möchten, teilen Sie uns dies telefonisch unter 02861 939-238 oder per Mail unter vhs@borken.de mit.

Monika Fehmer-Sandkamp

40690BO
5 Termine · 40 UStd.
240,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Montag, 10.03.2025, 9.00-16.00 Uhr
Dienstag, 11.03.2025, 9.00-16.00 Uhr
Mittwoch, 12.03.2025, 9.00-16.00 Uhr
Donnerstag, 13.03.2025, 9.00-16.00 Uhr
Freitag 14.03.2025, 9.00-16.00 Uhr



Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder vhs.borken.de möglich.

► Business Week English – Bildungsurlaub, Niveau B1/2

Die Veranstaltung richtet sich an Interessierte, die elementare Themen alltäglicher Geschäftskommunikation benötigen: Introductions / visitors / phoning / business correspondence / customer care. Der Schwerpunkt liegt auf der Schulung des freien Sprechens. Grammatikalisch steht die Behandlung der Zeiten (tenses) im Vordergrund. Didaktisches Material wird zur Verfügung gestellt. Solide Kenntnisse der englischen Sprache sind Voraussetzung (4-5 Jahre Schulenglisch). Falls Sie einen Bildungsurlaub beantragen möchten, teilen Sie uns dies telefonisch unter 02861 939-238 oder per Mail vhs@borken.de mit.

Monika Fehmer-Sandkamp

40691BO
5 Termine · 40 UStd.
240,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Montag, 23.06.2025, 9.00-16.00 Uhr
Dienstag, 24.06.2025, 9.00-16.00 Uhr
Mittwoch, 25.06.2025, 9.00-16.00 Uhr
Donnerstag, 26.06.2025, 9.00-16.00 Uhr
Freitag, 27.06.2025, 9.00-16.00 Uhr



Französisch

Niveau B1

Sie besitzen umfassende Kenntnisse der französischen Sprache.

► B2 Französisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Neueinsteigende sind herzlich willkommen und werden auch gerne technisch vom Dozenten unterstützt. Teilen Sie uns dies gerne mit (Telefon 02861 939-238, Mail: vhs@borken.de). Lehrwerk: Wird bei Beginn des Kurses bekannt gegeben.

Richard Plettenberg

40730BO
15 Termine · 20 UStd.
46,00 €

Online Angebot
Dienstag, 04.02.2025, 18.00-19.00 Uhr



Italienisch

Niveau A1

Sie besitzen keinerlei oder nur sehr geringe Vorkenntnisse der italienischen Sprache.

► A1.2 Italienisch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Ben tornati in Italia! Lehrbuch: Beginn mit Kapitel 4, Insieme. Kurs- und Arbeitsbuch A1, ISBN 978-3-06-020157-0, Cornelsen Verlag.

Maria Scarcella

40801BO
15 Termine · 30 UStd.
69,00 €

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16
Montag, 03.02.2025, 18.30-20.00 Uhr



Borken 800 Ein Fest für alle

40810BO
15 Termine · 30 UStd.
69,00 €

➤ A1.2 Italienisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Ben tornati in Italia! Lehrbuch: Beginn mit Kapitel 7, Insieme. Kurs- und Arbeitsbuch A1, ISBN 978-3-06-020157-0, Cornelsen Verlag.

Maria Scarcella

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16
Montag, 03.02.2025, 17.00-18.30 Uhr

➤ Italienisch für den Urlaub

Viva le vacanze. Planen Sie demnächst eine Reise nach Italien? Möchten Sie sich vor Ihrem Urlaub einen kleinen Reisewortschatz zulegen? Dann sind Sie hier genau richtig: In diesem Kurs geht es um Italienisch für den Urlaub und die Reise. Viel Spaß! In diesem Kurs wird ohne Lehrwerk gearbeitet.

Maria Scarcella

40890BO
5 Termine · 20 UStd.
46,00 €

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16
Samstag, 01.03.2025, 10.00-13.15 Uhr



Niederländisch

Niveau A1

Sie besitzen keinerlei oder nur sehr geringe Vorkenntnisse der niederländischen Sprache.

➤ A1 Niederländisch für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnisse/n

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnisse/n, die die niederländische Sprache erlernen möchten. Der Kurs setzt den bereits gestarteten Einführungskurs fort. Nach einer kurzen Wiederholung der Grundlagen aus den ersten drei Kapiteln setzt der Kurs voraussichtlich ein bei Kapitel 4 im Lehrwerk „Goed idee!

Niederländisch für Anfänger A1“, aus dem Klett Verlag. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem Einüben von häufig vorkommenden Gesprächssituationen. Darüber hinaus erweitert der Kurs das Wissen um Wortschatz und Grammatik. Neben dem Spracherwerb kommt in unserem Kurs aber auch die Kultur, Geschichte und Gegenwart der Niederlande und Flanderns und die geelligheid nicht zu kurz. Lehrbuch: Beginn mit Kapitel 4, Goed idee! Niederländisch für Anfänger, A1, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, Verlag: Klett Sprachen GmbH, Stuttgart 2023, ISBN 978-3-12-528606-1. Empfohlen wird die Anschaffung der hybriden Ausgabe.

Katharina Garvert-Huijnen, M. A.

40900BO
15 Termine · 30 UStd.
69,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Mittwoch, 05.02.2025, 10.45-12.15 Uhr



Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder vhs.borken.de möglich.

Niveau A2

Sie besitzen Grundkenntnisse der niederländischen Sprache.

▶ A2 Niederländisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits (in früheren VHS-Kursen) erste Vorkenntnisse des Niederländischen erworben haben. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich Willkommen. Im Kurs wird das bisher Erlernte wiederholt, weiter vertieft und um neue Wortfelder (Gefeliciteerd! Lichaamstaal) und Grammatik erweitert. Darüber hinaus kommt in unserem Kurs auch die Kultur, Geschichte und Gegenwart der Niederlande und Flanderns und die gezelligheid nicht zu kurz. Lehrwerk: Beginn mit Kapitel 8/9, Welkom! neu. Niederländisch für Anfänger A1-A2, Kursbuch mit Audio CD, Klett Sprachen GmbH, Stuttgart 2015, ISBN 978-3-12-528990-1 und Welkom! Neu A1-A2 Übungsbuch mit Audio-CD, Klett Sprachen GmbH, Stuttgart 2015, ISBN 978-3-12-528991-8.

Katharina Garvert-Huijnen, M. A.

40901BO
15 Termine · 30 UStd.
69,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Mittwoch, 05.02.2025, 9.00-10.30 Uhr

40902BO
14 Termine · 28 UStd.
64,40 €

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16
Dienstag, 04.02.2025, 18.30-20.00 Uhr

Niveau B1

Sie besitzen umfassende Kenntnisse der niederländischen Sprache.

▶ B1 Niederländisch für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre bereits vorhandene Niederländisch-Kenntnisse anwenden und weiter vertiefen wollen.

Katharina Garvert-Huijnen, M. A.

40920BO
6 Termine · 12 UStd.
27,60 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Montag, 10.02.2025, 18.30-20.00 Uhr
Montag, 24.02.2025, 18.30-20.00 Uhr
Montag, 17.03.2025, 18.30-20.00 Uhr
Montag, 28.04.2025, 18.30-20.00 Uhr
Montag, 12.05.2025, 18.30-20.00 Uhr
Montag, 26.05.2025, 18.30-20.00 Uhr



Spanisch

Niveau A1

Sie besitzen keinerlei oder nur sehr geringe Vorkenntnisse der spanischen Sprache.

▶ A1.5 Spanisch am Vormittag – Fortführung

Bienvenidos al curso „con gusto“. Neueinsteigende sind herzlich willkommen! Lehrwerk: Beginn mit Lektion 8, Con gusto nuevo A1, ISBN 978-3-12-514671-6, Klett Verlag.

Elizabeth Niehaus-Garnica

41010BO
15 Termine · 30 UStd.
69,00 €

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16
Mittwoch, 12.02.2025, 9.00-10.30 Uhr



Borken 800 Ein Fest für alle

41011BO
15 Termine · 30 UStd.
69,00 €

▶ A1.3 Spanisch am Vormittag – Fortführung

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die gerne ihre Grundkenntnisse der schönen spanischen Sprache erweitern wollen. Lehrwerk: Beginn mit Lektion 5/6, Con gusto nuevo A1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6.

Elizabeth Niehaus-Garnica

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16
Mittwoch, 12.02.2025, 10.30-12.00 Uhr

41012BO
15 Termine · 30 UStd.
69,00 €

▶ A1.5 Spanisch – Fortführung

Bienvenidos al curso. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen. Lehrwerk: Beginn mit Lektion 9/10, Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6.

Elizabeth Niehaus-Garnica

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16
Donnerstag, 06.02.2025, 18.30-20.00 Uhr

41013VE
15 Termine · 30 UStd.
69,00 €

▶ A1 Spanisch – Leichter Konversationskurs

Bienvenidos en este curso! In diesem Kurs wird das freie Sprechen aufgefrischt und geübt. Hinweis zu Vorkenntnissen: ca. 4 VHS-Semester. Im Unterricht wird ohne Lehrwerk gearbeitet.

Angélica Weisheitinger

Velen, Gesamtschule Gescher, Teilstandort Velen, An der Krummen Mauer 5-9
Dienstag, 04.02.2025, 17.00-18.30 Uhr

41014GE
15 Termine · 30 UStd.
69,00 €

▶ A1 Spanisch – Spanisch für die Reise [Teil 1]

Sie haben einen Urlaub in Spanien geplant? Dann ist dieser Kurs genau das richtige für Sie: Herzlich willkommen! Sie lernen hier sich in typischen Situationen im Urlaub zurecht zu finden, wie z. B. im Hotel, Restaurant, beim Einkauf, wie führe ich Telefonate etc. Im Vordergrund steht die mündliche Ausdrucksfähigkeit. Wichtige Redewendungen werden vorgestellt und viele praktische Tipps gegeben. Grammatik wird nur dort thematisiert, wo es unbedingt notwendig ist. Das Lehrwerk wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben.

Angélica Weisheitinger

Gescher, Gesamtschule Gescher, Borkener Damm 46-48
Freitag, 07.02.2025, 17.00-18.30 Uhr

41015GE
15 Termine · 30 UStd.
69,00 €

▶ A1.4 Spanisch – für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die zügig lernen möchten. Lehrwerk: Beginn mit Lektion 11, Perspectivas Curso rápido A1/A2, ISBN 978-3-06-024265-8, Cornelsen Verlag.

Angélica Weisheitinger

Gescher, Gesamtschule Gescher, Borkener Damm 46-48
Freitag, 07.02.2025, 18.30-20.00 Uhr



Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder [vhs.borken.de](https://www.vhs.borken.de) möglich.

Niveau A2

Sie besitzen Grundkenntnisse der spanischen Sprache.

▶ A2.2 Spanisch – für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist für Teilnehmende, die bereits die elementare Sprachverwendung der spanischen Sprache besitzen. Lehrwerk: Beginn mit Lektion 3/4, Con gusto nuevo A2, Klett-Verlag.

Elizabeth Niehaus-Garnica

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16
Donnerstag, 06.02.2025, 17.00-18.30 Uhr

41020BO
15 Termine · 30 UStd.
69,00 €

▶ A2 Spanisch – Konversationskurs

Bienvenidos en este curso de conversación. Aquí discutiremos sobre temas actuales, juegos lingüísticos, incluyendo ejercicios de gramática y literaturas de nivel intermedio. Hinweis zu Vorkenntnissen: ca. 7/8 VHS-Semester. Im Unterricht wird ohne Lehrwerk gearbeitet.

Angélica Weisheitinger

Velen, Gesamtschule Gescher, Teilstandort Velen, An der Krummen Mauer 5-9
Dienstag, 04.02.2025, 18.30-20.00 Uhr

41021VE
15 Termine · 30 UStd.
69,00 €

Niveau B1

Sie besitzen vertiefte Grundkenntnisse der spanischen Sprache.

▶ B1-B2 Hablamos español – Spanisch-Konversationskurs

Si le gusta hablar español, este curso es para usted! Siendo un curso de nivel avanzado hablamos y conversamos p. e. sobre temas actuales de la prensa, leemos textos, lecturas y charlamos incluyendo ejercicios de gramática. Sie haben fundierte B1-Kenntnisse in Spanisch und wollen diese erweitern? Willkommen in diesem Kurs! Der Schwerpunkt liegt in der Ausdrucksfähigkeit. Wir lesen Texte, Zeitungsartikel und Lektüren und betreiben Konversation zu aktuellen Themen.

Angélica Weisheitinger

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16
Mittwoch, 05.02.2025, 18.00-19.30 Uhr

41030BO
15 Termine · 30 UStd.
69,00 €



Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder vhs.borken.de möglich.



Borken 800 Ein Fest für alle



Türkisch

► A1 Türkisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs erlernen Sie: einfache Sätze verstehen und sprechen, sich begrüßen und verabschieden, über Familie und Freunde zu sprechen, Fragen zu Personen zu stellen (Wohnort, Alter, Beruf u. ä.), telefonieren, sich verabreden, sich über Freizeitaktivitäten zu unterhalten, Essen und Getränke im Restaurant zu bestellen, im Urlaub ein Hotel zu reservieren... und vieles mehr. Lehrwerk: Beginn mit Lektion 1, Ne güzel! A1, ISBN 978-3-19-005253-0, Huber Verlag.

Nazife Bostanoglu

41410BO
15 Termine · 30 UStd.
69,00 €

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16
Montag, 03.02.2025, 17.45-19.15 Uhr

► A1.2 Türkisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Wir lernen Türkisch! In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Kenntnisse der türkische Sprache. Zudem erhalten Sie tiefere Einblicke in die türkische Alltagskultur. Gemeinsam lernen wir die türkische Sprache und Kultur zu verstehen. Lehrwerk: Beginn mit Lektion 9, Ne güzel!, ISBN 978-3-19-105253-9, Huber Verlag.

Nazife Bostanoglu

41420BO
15 Termine · 30 UStd.
69,00 €

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16
Dienstag, 04.02.2025, 17.45-19.15 Uhr



Polnisch

► A1 Polnisch Grundkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Sie haben keine oder geringe Vorkenntnisse in Polnisch und haben beruflich / privat mit der polnischen Sprache zu tun? Würden Sie gerne einmal einen kleinen Plausch mit polnischen Freunden oder Mitarbeitenden in der Herkunftssprache führen? WITAMY – herzlich Willkommen im Polnischkurs für Unerfahrene. In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung in die polnische Sprache. Ihnen werden die Grundlagen der Aussprache und Grammatik vermittelt. Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

Urszula Woschek

41710BO
15 Termine · 30 UStd.
69,00 €

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16
Dienstag, 04.02.2025, 17.30-19.00 Uhr

► A1.2 Polnisch Fortführungskurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Sie haben bereits geringe Vorkenntnisse in Polnisch und wollen ihre Kenntnisse der polnischen Sprache weiter ausbauen? WITAMY – herzlich Willkommen im Polnischkurs. Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

Urszula Woschek

41720BO
15 Termine · 30 UStd.
69,00 €

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16
Dienstag, 04.02.2025, 19.00-20.30 Uhr



Berufliche Weiterbildung ist unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologien und den

Neuen Medien gehört ebenso zum Basisangebot wie die Vermittlung beruflicher und persönlicher Kompetenzen im Bereich der Rhetorik, des Selbstmarketings, des Stressabbaus oder der Eigenkreativität.



IT, Arbeit und Beruf

EDV Kurse	97
Lehrgänge	97
Angebote für Führungskräfte, AusbilderInnen und MitarbeiterInnen	100

Beratung, Verkauf & Einrichtung von

- > Netzwerken und Sicherheitslösungen
- > Computer-, Server- und Speichersystemen
- > Virtualisierungen
- > Managed Services
- > digitaler Archivierung
- > IP-Kommunikationslösungen (VoIP)
- > datenschutzkonformen Konzepten (DSGVO)



com-kom.de



Finden Sie bei uns die richtige Lösung rund um Ihre IT, egal ob Hard- oder Software, wir unterstützen Sie bei allen Fragen.

Mehr Informationen erhalten Sie auf unserer Website. Besuchen Sie uns. Wir freuen uns auf Sie.

Nünningsweg 20a · 46325 Borken · Telefon 02861 90325-0 · info@com-kom.de

gleichstellung(s)bewegt

Der Newsletter aus dem Büro für Chancengleichheit in Borken

Sie wollen regelmäßig über gleichstellungsrelevante Termine in und um Borken informiert werden?

Melden Sie sich zum Newsletter "gleichstellung(s)bewegt" an!



borken.de/gleichstellung

EDV Kurse

WICHTIGER HINWEIS: Die VHS Borken strukturiert ihr Programmheft in Teilen um. Alle Webinare zu IT-Themen, die Office-Kurse, von Canva bis Microsoft und Angebote rund um Social Media finden Sie mit allen benötigten Informationen auf unserer Website:

vhs.borken.de

Lehrgänge

► Bilanzbuchhalter-Lehrgang 2025-2027

Geprüfte:r Bilanzbuchhalter:in IHK Bachelor Professional in Bilanzbuchhaltung

Dieser Lehrgang bereitet auf die Bilanzbuchhalter-Prüfung der Industrie- und Handelskammer IHK vor. Der Lehrgang wird gemäß dem Rahmenlehrplan Geprüfte:r Bilanzbuchhalter:in vom 18.12.2020 durchgeführt. Die erfolgreich abgelegte Prüfung führt zum Abschluss „Geprüfter Bilanzbuchhalter – Bachelor Professional in Bilanzbuchhaltung“ beziehungsweise „Geprüfte Bilanzbuchhalterin – Bachelor Professional in Bilanzbuchhaltung“ und ist im Deutschen Qualifikationsrahmen (DQR) dem Niveau 6 (Bachelor-Niveau) zugeordnet. Mit dem erfolgreichen Abschluss der Fortbildungsprüfung ist die Zulassungsvoraussetzung zum Gepr. Betriebswirt:in erfüllt. Zur Prüfung wird i. d. R. zugelassen, wer neben der Ausbildung eine mindestens dreijährige Tätigkeit im Rechnungswesen nachweisen kann oder nach dem Bachelor-, Betriebs- bzw. Fachwirt-Abschluss eine mindestens einjährige Tätigkeit im Rechnungswesen nachweist oder wer ohne Ausbildung mindestens fünf Jahre im Rechnungswesen tätig war.

Der Unterricht erstreckt sich über knapp zwei Jahre und umfasst nach der Prüfungsordnung ca. 770 Unterrichtsstunden. Der Unterricht findet durchgängig dienstags, 17.45-21.00 Uhr und samstags, 7.45-12.45 Uhr statt. Die beiden Fächer „IKS“ und „Kommunikation“ werden über ca. neun Monate voraussichtlich zusätzlich mittwochs von 17.45-21.00 Uhr angeboten. Der Mittwochsunterricht startet wahrscheinlich ab Januar 2026. Die Schulferien sind unterrichtsfrei. Der Lehrgang der VHS Borken ist so konzipiert, dass die schriftlichen Prüfungen im September 2027 abgelegt werden können. Der mündliche Prüfungsteil wird nach dem Bestehen des schriftlichen Prüfungsteils durchgeführt. Er besteht aus einer Präsentation (15 Minuten) und einem Fachgespräch (30 Minuten).

Die Gebühren für den Lehrgang: 3.852,00 €, zahlbar in 18 monatlichen Raten von 214,00 €. Falls der Arbeitgeber die Kosten übernimmt, kann eine Rechnung auf Nachfrage erstellt werden. Das für diesen Lehrgang erforderliche besondere Anmeldeformular kann unter 02861 939-238 angefordert werden. Eine Förderung im Rahmen des Aufstiegs-BAföG ist möglich.

Beratung und Informationen: Timo Bertelwick, timo.bertelwick@borken.de,
Telefon 02861 939-239.

Dozententeam

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Dienstag, 28.10.2025, 17.45-21.00 Uhr

50825BO
770 UStd.
3.852,00 €

➤ Vorbereitung auf die Ausbildeignungsprüfung AdA Lehrgang HWK im Frühjahr in Ahaus, aktuelles forum Volkshochschule

Die VHS Borken und das aktuelle forum Volkshochschule in Ahaus kooperieren in Zukunft im Bereich der Ausbildeignung und bieten abwechselnd einen Lehrgang zur AdA Prüfung an. Der Lehrgang in Ahaus wird jedes Jahr im Frühjahr durchgeführt und der Lehrgang in Borken im Herbst. Für den Lehrgang im Frühjahr 2025 melden Sie sich direkt über die VHS Geschäftsstelle in Ahaus an. Informationen zum Lehrgang in Ahaus finden Sie hier: 251-5007B Lehrgang Ausbilderlehrgang – Ausbildung der Ausbilder*innen Die Ausbildeignungsverordnung (AEVO) regelt die Kenntnisse, die Ausbilder*innen haben müssen, um in der beruflichen Bildung ausbilden zu können. In diesem Kurs erhalten Sie alle Informationen, die für eine Prüfung bei der Handwerkskammer hilfreich sind. Der Kurs gliedert sich in vier Handlungsfelder.

1. Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen.
2. Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken.
3. Ausbildung durchführen.
4. Ausbildung abschließen Im Anschluss an den Lehrgang findet die Prüfung in Ahaus vor dem Prüfungsausschuss der Handwerkskammer Münster statt.

Die abgelegte Prüfung ist gleichrangig zu sehen wie die AdA-Prüfung von der Industrie- und Handelskammer (IHK) und der Landwirtschaftskammer. Wer den Meisterlehrgang besucht, bekommt die abgelegte AdA-Prüfung als Teil IV der Meisterprüfung anerkannt.

Bitte beachten Sie: Bei Wiederholung eines Prüfungsteils wird eine Gebühr in Höhe von 100,00 € fällig, bei Wiederholung beider Prüfungsteile 200,00 €. Bei Rücktritt von der Prüfung nach erfolgter Anmeldung bei der Handwerkskammer ist eine Stornogebühr in Höhe von 50,00 € zu entrichten.

Informationsabend: Mittwoch, 15. Januar, 19.00 Uhr (entgeltfrei)

Dozententeam

251-5006B

Beginn
739,00 €

aktuelles forum Volkshochschule, Vagedesstraße 2, 48683 Ahaus
Telefon 02561 9537-0, www.vhs-aktuellesforum.de, info@vhs-aktuellesforum.de
Februar 2025

Das Entgelt beinhaltet die Lehrgangskosten, Kursmaterial und die Prüfungsgebühr der Handwerkskammer.

➤ Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung (DATEV) 2025 Zertifikatssystem Xpert Business (XB)

Xpert Business ist das bekannte bundesweite System für kaufmännische und betriebswirtschaftliche Weiterbildung. Es besteht aus Kursen und Zertifikaten: Nach jedem Kurs können Sie eine Prüfung ablegen, um ein Zertifikat zu erhalten. Die Zertifikate lassen sich zu XB Abschlüssen kombinieren. In diesem Lehrgang werden die Teilnehmenden fundiert mit allen Bereichen der betrieblichen Finanzbuchführung in Theorie und Praxis vertraut gemacht und zugleich auf die Prüfung zur Geprüften Fachkraft Finanzbuchführung (XB / DATEV) vorbereitet. Weitere Informationen: www.xpert-business.eu

Im ersten Abschnitt werden u. a. behandelt: Buchführungspflicht nach Handels- und Steuerrecht; Aufzeichnungspflichten; Gewinnermittlungsarten; Aufbau und Inhalte einer Bilanz; Inventurarten und -verfahren; Führen und Aufbewahren von Büchern; Buchen aller laufenden und gängigen Geschäftsfälle über Bestands- und Erfolgskonten mittels der in der Praxis gängigen DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04; Trennung und Abschluss der Warenkonten; Buchen der Umsatzsteuer, Vorsteuer und Zahllast; Rechnungen im Sinne des Umsatzsteuergesetzes usw. Später werden die erworbenen Kenntnisse mit dem DATEV Programm praktisch umgesetzt. Im Laufe des Lehrgangs werden die zwei Prüfungen für das Zertifikat - Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung (XB / DATEV) - angeboten (Fibu 2 und 3 mit DATEV). Die Prüfungskosten sind in dem Entgelt des Lehrgangs enthalten.

Beratung und Informationen: Timo Bertelwick, timo.bertelwick@borken.de,
Telefon 02861 939-238, www.vhs.borken.de, VHS Hauptgeschäftsstelle,
Heidener Straße 88 in Borken.

Lea Niemeier, Steuerberaterin

51002BO
38 Termine · 152 UStd.
895,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Montag, 03.02.2025, 16.30-19.45 Uhr
In dem Entgelt sind die Kosten für die Lehrbücher enthalten.

51003BO
28 Termine · 256 UStd.
2.100,00 €

➤ Ausbildung in Mediation 2025 / 2026

- Block 1 Definition und Merkmale der Mediation, 30.05.-01.06.2025
- Block 2 Struktur und Kommunikationstechniken, 20.-22.06.2025
- Block 3 Gewaltfreie Kommunikation in der Mediation, 25.-27.07.2025
- Block 4 Mediation in familiären Kontexten sowie Schule, 01.-05.09.2025 (1. Bildungsurlaub).
- Block 5 Interkulturelle Mediation / TOA, 24.-26.10.2025
- Block 6 Moderation und Mediation in Gruppen, 12.-14.12.2025
- Block 7 Wirtschafts- und Betriebsmediation, Teamentwicklung und Bürgerbeteiligung, 02.-06.02.2026 (2. Bildungsurlaub).
- Block 8 Abschlussworkshop, 17.-19.04.2026

Beratung und Informationen: Timo Bertelwick, Telefon 02861 939-238. 28 Termine: ca. 260 UStd. (6 x Wochenende, 2 x Bildungsurlaub). Beginn: Freitag, 30.05.2025, 15.30 Uhr bis 21.00 Uhr Trainerinnen: Monique Ridder und Dozententeam

Monique Ridder, Master of Arts (M. A.) Mediation und Konfliktmanagement

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Freitag, 30.05.2025, 15.30-21.00 Uhr

51004BO
1 Termin · 3 UStd.
entgeltfrei

➤ Informationsabend zur Ausbildung in Mediation 2025 / 2026

Ab dem 30. Mai 2025 startet an der VHS Borken die neue Ausbildungsreihe für Mediation 2025 / 2026. An diesem Info-Abend haben interessierte Personen die Gelegenheit, etwas über das alternative Konfliktlösungsverfahren Mediation und die Ausbildung in dieser Disziplin zu erfahren. Sie erhalten umfangreiche Informationen zu den gesetzlichen Vorgaben und einer möglichen Einbettung der Mediation in den beruflichen oder privaten Kontext.

Monique Ridder, Master of Arts (M. A.) Mediation und Konfliktmanagement

Online Angebot
Mittwoch, 26.02.2025, 18.30-20.45 Uhr

51005BO
1 Termin · 3 UStd.
entgeltfrei

➤ Informationsabend zur Ausbildung in Mediation 2025 / 2026

Ab dem 30. Mai 2025 startet an der VHS Borken die neue Ausbildungsreihe für Mediation 2025 / 2026. An diesem Info-Abend haben interessierte Personen die Gelegenheit, etwas über das alternative Konfliktlösungsverfahren Mediation und die Ausbildung in dieser Disziplin zu erfahren. Sie erhalten umfangreiche Informationen zu den gesetzlichen Vorgaben und einer möglichen Einbettung der Mediation in den beruflichen oder privaten Kontext.

Monique Ridder, Master of Arts (M. A.) Mediation und Konfliktmanagement

Online Angebot
Dienstag, 25.03.2025, 18.30-20.45 Uhr

51006BO
1 Termin · 3 UStd.
entgeltfrei

➤ Informationsabend zur Ausbildung in Mediation 2025 / 2026

Ab dem 30. Mai 2025 startet an der VHS Borken die neue Ausbildungsreihe für Mediation 2025 / 2026. An diesem Info-Abend haben interessierte Personen die Gelegenheit, etwas über das alternative Konfliktlösungsverfahren Mediation und die Ausbildung in dieser Disziplin zu erfahren. Sie erhalten umfangreiche Informationen zu den gesetzlichen Vorgaben und einer möglichen Einbettung der Mediation in den beruflichen oder privaten Kontext.

Monique Ridder, Master of Arts (M. A.) Mediation und Konfliktmanagement

Online Angebot
Dienstag, 29.04.2025, 18.30-20.45 Uhr

Angebote für Führungskräfte, AusbilderInnen und MitarbeiterInnen

➤ Wortschatztraining

Grundlegend für erfolgreiche Reden und Vorträge, treffende Formulierungen, Schlagfertigkeit und spontanes überzeugendes Sprechen ist ein großer aktiver Wortschatz. Die Fähigkeit geschickt mit Sprache umzugehen, ist eine der zentralen Begabungen der Menschen. Durch den gekonnten Einsatz der Sprache in der Auseinandersetzung mit anderen Menschen zeigen sich Überzeugungskraft, Entschlossenheit und Durchsetzungsvermögen. In diesem Seminar erweitern die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihren aktiven Wortschatz in zahlreichen Trainingseinheiten. Sie können sich besser, präziser und schneller ausdrücken, um durch Redegewandtheit zu beeindrucken und eigene Ziele effizienter zu vertreten. Zudem erhalten sie Hinweise, wie Sie die Seminarinhalte nach der Veranstaltung weiter trainieren können.

Das Dahms-Trainingsbuch „Band 3: Wortschatztraining“ kann gegen eine Gebühr von 14,00 € beim Dozenten erworben werden.

Dahms Privatinstitut, Coaching und Training

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88
Sonntag, 11.05.2025, 9.00-16.00 Uhr

51108BO
1 Termin · 9 UStd.
32,00 €



Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder vhs.borken.de möglich.

Borken
800

Festjahr

2025 –
2026



VHS ↑

Borken



Angebote außerhalb Borkens

Gescher	104
Heiden	107
Raesfeld	111
Velen	114
Reken	116
Online Angebote	119

Gescher

Zusatzinformationen zu den Angeboten in Gescher. Liebe Kundinnen und Kunden – die VHS Borken strukturiert ihr Programmheft in Teilen um. Alle Webinare zu IT-Themen, die Office-Kurse, von Canva bis Microsoft und Angebote rund um Social Media finden Sie mit allen benötigten Informationen auf unserer Webseite: vhs.borken.de
Noch ein Hinweis für den Sprachenbereich bezüglich der Einstufungen in die unterschiedlichen Niveaus, der Sprachenberatung oder der Lehrwerke; entnehmen Sie dies bitte den einzelnen Fachbereichen in diesem Programmheft. Die folgende Aufstellung dient lediglich als Übersicht, welche Angebote in Gescher stattfinden.

► Berufliche Neu- und Umorientierung Arbeitsagentur berät in der Volkshochschule

Am Donnerstag, 13. Februar 2025, um 17 Uhr bietet die Berufsberatung für Erwachsene der Agentur für Arbeit Borken in Kooperation mit der Volkshochschule einen kostenlosen Vortrag über die Möglichkeiten der beruflichen Um- oder Neuorientierung an. Die Veranstaltung richtet sich an Menschen, die darüber nachdenken, ihren Job zu wechseln, eine Weiterbildung zu absolvieren oder sich mit einer Umschulung beruflich ganz neu aufzustellen. In dem Vortrag gibt es sowohl einen Überblick über die verschiedenen Wege, den Arbeitsmarkt und über finanzielle Fördermöglichkeiten. Zusätzlich können individuelle Fragen geklärt werden. Die Teilnahme ist kostenlos, eine vorherige Anmeldung wird empfohlen.

Andreas Brand, Berufsberatung für Erwachsene

Gescher, Gesamtschule Gescher, Borkener Damm 46-48
Donnerstag, 13.02.2025, 17.00-18.30 Uhr

10804GE
1 Termin · 2 UStd.
entgeltfrei

► Töpferwerkstatt – individuell und schöpferisch

Lust, etwas Einzigartiges mit den eigenen Händen zu erschaffen? Der Werkstoff Ton ist ein wunderbares Material, aus dem sich die unterschiedlichsten Dinge formen lassen. Dazu brauchen Sie keine Vorkenntnisse. Wenn Sie möchten, können Sie sich durch die Kursleiterin oder Ihre Mit-Teilnehmenden inspirieren lassen. Sie werden in einer nur sehr kleinen Gruppe kreativ sein. Ihr Werkstück wird dann in einem speziellen Töpferofen gebrannt. Vor dem Brand muss der Ton ausreichend trocknen. Der erste Brand erfolgt bei 950 °C. Wenn das Objekt mit Glasur oder Engobe bemalt werden soll, erfolgt zudem ein zweiter Brand, der sogenannte Glasurbrand bei 1050 °C. Das Ergebnis sind wundervolle Unikate, an denen Sie sich selbst erfreuen oder Sie verschenken können. Die Kosten für den Ton und die Glasuren / Engoben werden separat nach Verbrauch mit der Kursleiterin abgerechnet und kommen zum Kurspreis hinzu. Pro Werkstück sind etwa von 30,00 € bis 50,00 € auszugehen.

Ulrike Weiß

Gescher, Töpferatelier, Hainbuchenstraße 5
Samstag, 15.02.2025, 9.00-11.15 Uhr

21103GE
3 Termine · 9 UStd.
50,00 €

Gescher, Töpferatelier, Hainbuchenstraße 5
Mittwoch, 19.03.2025, 9.00-11.15 Uhr

21104GE
10 Termine · 30 UStd.
160,00 €



Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder vhs.borken.de möglich.

➤ **Selbsthilfeübungen nach Dieter Dorn Für gesunde Gelenke und die Wirbelsäule**

Rücken- und Gelenkprobleme? Bei vielen dieser Schmerzen kann die DORN-METHODE helfen. Und die Selbsthilfe-Übungen sind zur Vorbeugung und Unterstützung ein wichtiger Baustein. Dieter Dorn entwickelte altes Volkswissen zu einer modernen, sanften, dynamischen Gelenks- und Wirbelkörpereinrichtung weiter. In diesem Kurs lernen Sie leicht erlernbare Übungen und Griffe, die wenig Zeit beanspruchen. Diese Technik ist sehr effektiv und zur Vorbeugung und Selbstbehandlung bestens geeignet. Alle Korrekturen werden ausschließlich unter Bewegung durchgeführt und sind somit frei von schädlichen Nebenwirkungen. Die einzelnen Kurseinheiten bauen inhaltlich aufeinander auf. Bitte buchen Sie den Kurs nur, wenn Sie an allen Terminen teilnehmen können. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, ein Bade- und ein Handtuch mit.

Claudia Weinkauf

31501GE
5 Termine · 10 UStd.
47,00 €

Gescher, Praxis Die Regenbogenspirale, Neuer Weg 2
Dienstag, 11.03.2025, 19.30-21.00 Uhr

31508GE
5 Termine · 10 UStd.
47,00 €

Gescher, Praxis Die Regenbogenspirale, Neuer Weg 2
Dienstag, 20.05.2025, 19.30-21.00 Uhr

➤ **Whiskeytasting**

In Kooperation mit McKiernan's Irish Cafe.

Lassen Sie sich entführen in die wunderbare Welt Irlands. Sie verköstigen in diesen gemütlichen Stunden nicht nur sechs verschiedene hochklassige irische Whiskeys aus handverlesenen Destillieren. Bei selbstgemachten Köstlichkeiten wie original irischem braunen Brot, Cheddar oder irischer Gemüsesuppe erfahren Sie ebenso Wissenswertes über die Geschichte Irlands, seine Traditionen und die irische Whiskey-Destillation. Cheers!
Voraussetzung: Teilnahme ab 18 Jahren.

Dieter Bomers-McKiernan

32101GE
1 Termin · 4 UStd.
59,00 €

Gescher, McKiernan's Irish Cafe, Lindenstraße 1
Samstag, 15.02.2025, 18.30-21.30 Uhr

32102GE
1 Termin · 4 UStd.
59,00 €

Gescher, McKiernan's Irish Cafe, Lindenstraße 1
Samstag, 15.03.2025, 18.30-21.30 Uhr

32103GE
1 Termin · 4 UStd.
59,00 €

Gescher, McKiernan's Irish Cafe, Lindenstraße 1
Samstag, 19.04.2025, 18.30-21.30 Uhr

32104GE
1 Termin · 4 UStd.
59,00 €

Gescher, McKiernan's Irish Cafe, Lindenstraße 1
Samstag, 17.05.2025, 18.30-21.30 Uhr

32105GE
1 Termin · 4 UStd.
59,00 €

Gescher, McKiernan's Irish Cafe, Lindenstraße 1
Samstag, 21.06.2025, 18.30-21.30 Uhr

➤ **A2.2 Deutsch als Fremdsprache – mit Grundkenntnissen**

Der Kurs richtet sich an Deutschlernende mit Grundkenntnissen. Sie erweitern und vertiefen Ihre Deutschkenntnisse und lernen alltägliche Ausdrücke, Sätze und Texte aus den Bereichen eigene Person, Familie, Einkaufen, Arbeit, Umgebung zu verstehen und anzuwenden. Der Kurs beginnt mit Lektion 7 im Lehrbuch „Pluspunkt Deutsch – Leben in Deutschland“. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: Ein Schreibheft Lineatur 4 mit Rand, einen Schnellhefter DIN A 4, Bleistift, Radiergummi, Anspitzer, Textmarker und die Bücher – Pluspunkt Deutsch – Leben in Deutschland, A2, Allgemeine Ausgabe, Arbeits- und Kursbuch im Paket, ISBN 978-3-06-120768-7, Cornelsen Verlag.

Bodo-Kay Perlitz

40309GE
39 Termine · 78 UStd.
entgeltfrei

Gescher, Gesamtschule Gescher, Borkener Damm 46-48
Dienstag, 04.02.2025, 16.30-18.00 Uhr

➤ A2.2 Deutsch als Fremdsprache – mit Vorkenntnissen

Dieser Deutschkurs richtet sich an Lernende mit geringen Vorkenntnissen, die Deutsch als Zweitsprache auf der Niveaustufe A 2.2 lernen möchten. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: ein Schreibheft, einen Bleistift, ein Radiergummi und die Bücher: Als Lehrbuch wird folgendes Buch genutzt: – Einfach gut! Deutsch für die Integration, A2.2, Kurs- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-946447-83-2, telc Verlag.

Margareta Westhoff

40310GE
38 Termine · 114 UStd.
entgeltfrei

Gescher, Rathaus Gescher, Marktplatz 1
Montag, 03.02.2025, 08.30-10.45 Uhr

➤ A1 Spanisch – Spanisch für die Reise [Teil 1]

Sie haben einen Urlaub in Spanien geplant? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie: Herzlich willkommen! Sie lernen hier sich in typischen Situationen im Urlaub zurecht zu finden, wie z. B. im Hotel, Restaurant, beim Einkauf, wie führe ich Telefonate etc. Im Vordergrund steht die mündliche Ausdrucksfähigkeit. Wichtige Redewendungen werden vorgestellt und viele praktische Tipps gegeben. Grammatik wird nur dort thematisiert, wo es unbedingt notwendig ist. Das Lehrwerk wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben.

Angélica Weisheitinger

41014GE
15 Termine · 30 UStd.
69,00 €

Gescher, Gesamtschule Gescher, Borkener Damm 46-48
Freitag, 07.02.2025, 17.00-18.30 Uhr

➤ A1.4 Spanisch – für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die zügig lernen möchten. Lehrwerk: Beginn mit Lektion 11, Perspectivas Curso rápido A1/A2, ISBN 978-3-06-024265-8, Cornelsen Verlag.

Angélica Weisheitinger

41015GE
15 Termine · 30 UStd.
69,00 €

Gescher, Gesamtschule Gescher, Borkener Damm 46-48
Freitag, 07.02.2025, 18.30-20.00 Uhr

➤ Digitale Sprechstunde für Einzelpersonen bei Fragen rund um Smartphone, Tablet und Laptop

Smartphones haben in den letzten Jahren eine enorme Verbreitung erfahren. Nahezu jede und jeder hat ihn mittlerweile bei sich, den kleinen Helfer in der Tasche. Es ist aber nicht für alle Menschen selbstverständlich, am Flughafen das Ticket via Smartphone vorzuzeigen, Bilder von den Enkeln via WhatsApp zu bekommen oder sich in der fremden Stadt von Google Maps durch die unbekanntes Gassen leiten zu lassen. Die VHS Borken möchte hier helfen und bietet Ihnen das Angebot einer digitalen Einzelsprechstunde an. Egal, ob Sie Fragen zu Ihrem I-Phone, Tablet oder einem Android basierten Smartphone haben oder Fragen rund um das Thema Laptop, wir versuchen Ihnen eine Hilfestellung zu geben. Vereinbaren Sie doch einfach einen Termin mit unserem Team. WICHTIGER HINWEIS: Für die Buchung unserer Sprechstunde bitten wir Sie, sich einmal vorab via E-Mail oder telefonisch bei der VHS Borken zu melden, damit wir einen Termin vereinbaren können. Eine verbindliche Bestätigung des Termins können Sie uns dann im Anschluss mit Ihrer Anmeldung über eine unserer Anmeldekarten oder über eine E-Mail zukommen lassen. Wir bieten den Service auch vor Ort in unseren Partnerkommunen an. Unser Dozententeam: Magdalena Bernhardt, Betriebswirtin, Business Coach Manuel Böing, Systemkaufmann; Jürgen Friedrich, HPM Digitales. Wir bieten Ihnen individuelle Termine auf Anfrage. Gebühr 30,00 € pro Stunde (keine Ermäßigung möglich)

Unser Dozententeam

50101BO
15 Termine · 60 UStd.
30,00 €

Borken, 3ECK, Neutor 3
Montag, 27.01.2025, 14.00-17.00 Uhr

Heiden

Zusatzinformationen zu den Angeboten in Heiden. Liebe Kundinnen und Kunden – die VHS Borken strukturiert ihr Programmheft in Teilen um. Alle Webinare zu IT-Themen, die Office-Kurse, von Canva bis Microsoft und Angebote rund um Social Media finden Sie mit allen benötigten Informationen auf unserer Webseite: vhs.borken.de
Noch ein Hinweis für den Sprachenbereich bezüglich der Einstufungen in die unterschiedlichen Niveaus, der Sprachenberatung oder der Lehrwerke, entnehmen Sie dies bitte den einzelnen Fachbereichen in diesem Programmheft. Die folgende Aufstellung dient lediglich als Übersicht, welche Angebote in Heiden stattfinden.

► Elektroauto – Warum ein neuer Benziner/Diesel/Hybrid keine gute Idee ist

Durch den Wegfall der Elektroautoprämie wirkt der Umstieg auf den ersten Blick unattraktiv, es gibt aber sehr viele Argumente für die Anschaffung / das Leasing eines Elektroautos. Die Wirtschaftlichkeit, der Umweltaspekt, die Zuverlässigkeit und der Komfort eines vollelektrischen PKWs ist weiterhin deutlich besser gegenüber Verbrennern (Hybride eingeschlossen). Die Aussage „Elektroautos sind teuer“ ist im Jahr 2024 bereits Geschichte, wenn man nicht nur den Kaufpreis, sondern auch die laufenden Kosten betrachtet. Langstreckenfähige Elektroautos sind als junge Gebrauchte bereits für unter 25.000€ zu erwerben. Die Themen Klimabilanz, Wirtschaftlichkeit, Batterietechnologien, Ladetipps, Elektroauto Kauf oder Leasing sowie Mythen und Fakten zur Elektromobilität werden detailliert dargestellt. In Norwegen wird in weniger als 4 Monaten kein neuer Verbrenner / Plugin Hybrid mehr zugelassen: Warum funktioniert das dort, in einem Land, wo die Einwohner größere Entfernungen zu meistern haben als in Deutschland? Auch wer den Umstieg schon vollzogen hat, erhält wertvolle Informationen.

Michael Birkhan

10110HE
1 Termin · 2 UStd.
6,00 €

Heiden, Haus der Begegnung, Velener Straße 29
Dienstag, 29.04.2025, 19.00-20.45 Uhr

► Besonderheiten bei geringfügig entlohnter Beschäftigung

Die versicherungsrechtliche Beurteilung von geringfügig Beschäftigten ist angesichts des immer komplizierteren Sozialversicherungsrechts nicht einfach. Die finanziellen Folgen einer falschen Anwendung des Gesetzes können für die Arbeitgebenden als Beitrags-schuldner, erheblich sein. Der Vortrag geht der Frage nach, unter welchen Voraussetzungen ein sogenannter 520 Euro-Job möglich ist. Die Durchführung des Beitrags- und Meldeverfahrens für diesen Personenkreis, einschließlich der in Privathaushalten geringfügig Beschäftigten, wird hinreichend erklärt. Die Veranstaltung lässt Raum zur Diskussion und zur Klärung von Einzelfällen. Sie richtet sich an Personen, die mit der ordnungsgemäßen Entgeltabrechnung im Betrieb oder einer Abrechnungsstelle, betraut sind. Um telefonische Voranmeldung bei der Volkshochschule oder dem Prüfdienst der Deutschen Rentenversicherung Bund in Düsseldorf, Telefon 0211 938880, wird gebeten.

Frank Groß-Onnebrink (Deutsche Rentenversicherung Bund, Mörsenbroicher 200, 40470 Düsseldorf), Astrid Erlinghagen, Betriebsprüferin

11702HE
1 Termin · 2 UStd.
entgeltfrei

Heiden, Haus der Begegnung, Velener Straße 29
Mittwoch, 14.05.2025, 16.00-17.30 Uhr



Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder vhs.borken.de möglich.

➤ **Goldschmiedewerkstatt**
Einführung in das Gold- und Silberschmieden für Unerfahrene und Fortgeschrittene

Tauchen auch Sie ein in das Kunsthandwerk des Gold- und Silberschmieds und entwerfen Sie Ihren eigenen Schmuck. Unter der professionellen Anleitung der Goldschmiedemeisterin Katja Osterhoff-Genz aus Haltern am See erlernen Sie die Grundtechniken dieses Handwerks wie das Sägen, Feilen, Löten, Punzieren, Schmirgeln, Polieren, Ziselieren u. v. m. In diesem Kompaktkurs werden Sie in vier Zeitstunden ein eigenes Schmuckstück schmieden. Ob es ein ausgefallener Ring, ein Kettenanhänger, ein Kreuz oder einzigartige Ohrringe sind. In allen Fällen ist es ein Unikatgefertigt in Ihren Händen. Die Einführung in die verschiedenen Oberflächenbearbeitungen gibt die Möglichkeit der persönlichen, individuellen Note jedes Schmuckteiles. Schmuckreparaturen oder -umarbeitungen können aus zeitlichen Gründen nicht vorgenommen werden. Die individuellen Materialkosten (in Silber zwischen 30,00 und 80,00 €) sowie eine Werkzeugumlage von 10,00 € sind direkt am Kursende bei der Dozentin bar zu begleichen.

Katja Osterhoff-Genz, Goldschmiedemeisterin

21101HE
1 Termin · 5 UStd.
38,50 €

Heiden, Haus der Begegnung, Velener Straße 29
Freitag, 23.05.2025, 17.00-21.00 Uhr

➤ **Autogenes Training – Grundstufe**
Lerne deinen Gedanken eine Auszeit zu geben

Mit dem Entspannungsverfahren Autogenes Training (AT) wird Ihnen eine Methode an die Hand gegeben, mit der Sie sich selbst in die Entspannung versetzen können. Das Verfahren gilt als eine der wirksamsten und bekanntesten Entspannungsmethoden, um Anspannung und Stress gezielt vorzubeugen oder zu verringern. „Auto“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Selbst“. „Autogen“ bedeutet „selber tun“/„selbst erzeugt“. Durch immer wiederkehrende Sätze, Formeln und Suggestionen wird der Körper in Ruhe versetzt. Johannes Heinrich Schultz, der Begründer des Autogenen Trainings, bezeichnet das Autogene Training als „Selbsthypnose“. Sinn und Ziel des AT ist es zu entspannen, zur Ruhe zu kommen und aus der Ruhe neue Kraft und Energie für den Alltag zu schöpfen. Autogenes Training kann erwiesenermaßen Schlafstörungen und Schmerzen lindern, den Blutdruck regulieren, das Immunsystem stärken und die Konzentration steigern. Erfahren und lernen Sie, sich durch „konzentrierte Selbstentspannung“ von Körper, Geist und Seele einen Raum zu schaffen, in dem Sie loslassen und neue Kraft schöpfen können. Natürlich sind auch Teilnehmende herzlich willkommen, die das AT bereits kennen und eine Gruppe zum regelmäßigen Üben suchen. Denn in einer Gruppe übt es sich meistens besser. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Gymnastikmatte, eine Decke, ein kleines Kissen und evtl. dicke Socken mit.

Damaris Mallach

30103HE
4 Termine · 8 UStd.
32,00 €

Heiden, Haus der Begegnung, Velener Straße 29
Dienstag, 04.02.2025, 19.00-20.30 Uhr

➤ **Klangmeditation**

Gönnen Sie sich eine Auszeit der besonderen Art! Lassen Sie Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele im Einklang schwingen. Klänge verbinden den Menschen seit Urzeiten mit sich selbst. Und was gibt es schöneres als mit sich selber verbunden / mit sich selber im Einklang zu sein?! Bei der Klangmeditation werden über einen längeren Zeitraum verschiedene Klangschalen nacheinander angeschlagen. Die sanften Töne der Klangschalen fördern Ruhe und Entspannung sowie allgemeines Wohlbefinden. Nach einer kurzen Entspannungsphase und einer Fantasiereise erwarten Sie anschließend die wohltuenden Klänge. Die dabei erzeugten Schwingungen und Töne können Sie auf sich wirken lassen. Hierdurch kann ein Zustand tiefer Entspannung und Ruhe eintreten. Klangmeditation dient dem Stressabbau und der Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Gymnastikmatte, eine Decke, ein kleines Kissen und evtl. dicke Socken mit.

Damaris Mallach

30105HE
10 Termine · 20 UStd.
64,00 €

Heiden, Haus der Begegnung, Velener Straße 29
Donnerstag, 06.02.2025, 19.00-20.30 Uhr

30106HE
5 Termine · 5 UStd.
24,00 €

➤ Erste Hilfe gegen Stress

Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training kennen die meisten als Mittel gegen Stress, dazu gibt es zahlreiche Kursangebote um diese Entspannungstechniken zu erlernen. Doch es muss nicht immer eine lange Technik sein, sondern es gibt zahlreiche Kurz – Entspannungsmethoden für mehr Kraft und Energie im Alltag, womit Sie Ihre Balance finden und gelassener werden. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Gymnastikmatte, eine Decke, ein kleines Kissen und evtl. dicke Socken mit.

Damaris Mallach

Heiden, Haus der Begegnung, Velener Straße 29
Dienstag, 11.03.2025, 19.00-19.45 Uhr

➤ Autogenes Training – Grundstufe Lerne deinen Gedanken eine Auszeit zu geben

Mit dem Entspannungsverfahren Autogenes Training (AT) wird Ihnen eine Methode an die Hand gegeben, mit der Sie sich selbst in die Entspannung versetzen können. Das Verfahren gilt als eine der wirksamsten und bekanntesten Entspannungsmethoden, um Anspannung und Stress gezielt vorzubeugen oder zu verringern. „Auto“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Selbst“. „Autogen“ bedeutet „selber tun“/„selbst erzeugt“. Durch immer wiederkehrende Sätze, Formeln und Suggestionen wird der Körper in Ruhe versetzt. Johannes Heinrich Schultz, der Begründer des Autogenen Trainings, bezeichnet das Autogene Training als „Selbsthypnose“. Sinn und Ziel des AT ist es zu entspannen, zur Ruhe zu kommen und aus der Ruhe neue Kraft und Energie für den Alltag zu schöpfen. Autogenes Training kann erwiesenermaßen Schlafstörungen und Schmerzen lindern, den Blutdruck regulieren, das Immunsystem stärken und die Konzentration steigern. Erfahren und lernen Sie, sich durch „konzentrierte Selbstentspannung“ von Körper, Geist und Seele einen Raum zu schaffen, in dem Sie loslassen und neue Kraft schöpfen können. Natürlich sind auch Teilnehmende herzlich willkommen, die das AT bereits kennen und eine Gruppe zum regelmäßigen Üben suchen. Denn in einer Gruppe übt es sich meistens besser. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Gymnastikmatte, eine Decke, ein kleines Kissen und evtl. dicke Socken mit.

Damaris Mallach

30107HE
6 Termine · 12 UStd.
48,00 €

Heiden, Haus der Begegnung, Velener Straße 29
Dienstag, 29.04.2025, 19.00-20.30 Uhr

➤ Klangmeditation

Gönnen Sie sich eine Auszeit der besonderen Art! Lassen Sie Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele im Einklang schwingen. Klänge verbinden den Menschen seit Urzeiten mit sich selbst. Und was gibt es schöneres als mit sich selber verbunden / mit sich selber im Einklang zu sein?! Bei der Klangmeditation werden über einen längeren Zeitraum verschiedene Klangschalen nacheinander angeschlagen. Die sanften Töne der Klangschalen fördern Ruhe und Entspannung sowie allgemeines Wohlbefinden. Nach einer kurzen Entspannungsphase und einer Fantasiereise erwarten Sie anschließend die wohltuenden Klänge. Die dabei erzeugten Schwingungen und Töne können Sie auf sich wirken lassen. Hierdurch kann ein Zustand tiefer Entspannung und Ruhe eintreten. Klangmeditation dient dem Stressabbau und der Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Gymnastikmatte, eine Decke, ein kleines Kissen und evtl. dicke Socken mit.

Damaris Mallach

30108HE
8 Termine · 16 UStd.
52,00 €

Heiden, Haus der Begegnung, Velener Straße 29
Donnerstag, 08.05.2025, 19.00-20.30 Uhr



Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder vhs.borken.de möglich.

➤ Erste Hilfe gegen Stress

Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training kennen die meisten als Mittel gegen Stress, dazu gibt es zahlreiche Kursangebote um diese Entspannungstechniken zu erlernen. Doch es muss nicht immer eine lange Technik sein, sondern es gibt zahlreiche Kurz – Entspannungsmethoden für mehr Kraft und Energie im Alltag, womit Sie Ihre Balance finden und gelassener werden. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Gymnastikmatte, eine Decke, ein kleines Kissen und evtl. dicke Socken mit.

Damaris Mallach

30109HE
4 Termine · 8 UStd.
32,00 €

Heiden, Haus der Begegnung, Velener Straße 29
Dienstag, 17.06.2025, 19.00-20.30 Uhr

➤ A1.2 Deutsch als Fremdsprache – mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Deutschkurs richtet sich an Lernende mit geringen Vorkenntnissen, die Deutsch als Zweitsprache auf der Niveaustufe A1 lernen möchten. Der Kurs beginnt mit Lektion 4 im Lehrbuch. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: ein DIN A4-Schreibheft, einen Bleistift, einen Anspitzer, ein Radiergummi und das Buch Pluspunkt Deutsch – Leben in Deutschland, A1, Allgemeine Ausgabe, Arbeits- und Kursbuch im Paket, ISBN 978-3-06-120766-3, Cornelsen Verlag.

Urszula Woschek

40331HE
20 Termine · 40 UStd.
entgeltfrei

Heiden, Haus der Begegnung, Velener Straße 29
Montag, 03.02.2025, 16.30-18.00 Uhr

➤ A1.1 Deutsch als Fremdsprache – ohne Vorkenntnisse

Dieser Deutschkurs richtet sich an Lernende ohne Vorkenntnisse, die Deutsch als Zweitsprache auf der Niveaustufe A1 lernen möchten. Der Kurs beginnt mit Lektion 1 im Lehrbuch. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: ein DIN A4-Schreibheft, einen Bleistift, einen Anspitzer, ein Radiergummi und das Buch Pluspunkt Deutsch – Leben in Deutschland, A1, Allgemeine Ausgabe, Arbeits- und Kursbuch im Paket, ISBN 978-3-06-120766-3, Cornelsen Verlag.

Urszula Woschek

40332HE
20 Termine · 40 UStd.
entgeltfrei

Heiden, Haus der Begegnung, Velener Straße 29
Montag, 03.02.2025, 18.00-19.30 Uhr

➤ A2 Englisch – Fortsetzungskurs

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die Freude an der englischen Sprache haben, Vorkenntnisse besitzen und ihr Englisch auffrischen möchten. Lehrwerk: Beginn mit Lektion 8, Let's Enjoy English A2.1, Klett Verlag.

Kathrin Flötgen

40605HE
15 Termine · 30 UStd.
69,00 €

Heiden, Haus der Begegnung, Velener Straße 29
Donnerstag, 06.02.2025, 19.00-20.30 Uhr



Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder vhs.borken.de möglich.

50101BO
15 Termine · 60 UStd.
30,00 €



10109RA
1 Termin · 2 UStd.
6,00 €

➤ Digitale Sprechstunde für Einzelpersonen bei Fragen rund um Smartphone, Tablet und Laptop

Smartphones haben in den letzten Jahren eine enorme Verbreitung erfahren. Nahezu jede und jeder hat ihn mittlerweile bei sich, den kleinen Helfer in der Tasche. Es ist aber nicht für alle Menschen selbstverständlich, am Flughafen das Ticket via Smartphone vorzuzeigen, Bilder von den Enkeln via WhatsApp zu bekommen oder sich in der fremden Stadt von Google Maps durch die unbekanntesten Gassen leiten zu lassen. Die VHS Borken möchte hier helfen und bietet Ihnen das Angebot einer digitalen Einzelsprechstunde an. Egal, ob Sie Fragen zu Ihrem I-Phone, Tablet oder einem Android basierten Smartphone haben oder Fragen rund um das Thema Laptop, wir versuchen Ihnen eine Hilfestellung zu geben. Vereinbaren Sie doch einfach einen Termin mit unserem Team. **WICHTIGER HINWEIS:** Für die Buchung unserer Sprechstunde bitten wir Sie, sich einmal vorab via E-Mail oder telefonisch bei der VHS Borken zu melden, damit wir einen Termin vereinbaren können. Eine verbindliche Bestätigung des Termins können Sie uns dann im Anschluss mit Ihrer Anmeldung über eine unserer Anmeldekarten oder über eine E-Mail zukommen lassen. Wir bieten den Service auch vor Ort in unseren Partnerkommunen an. Unser Dozententeam: Magdalena Bernhardt, Betriebswirtin, Business Coach Manuel Böing, Systemkaufmann; Jürgen Friedrich, HPM Digitales. Wir bieten Ihnen individuelle Termine auf Anfrage. Gebühr 30,00 € pro Stunde (keine Ermäßigung möglich).

Dozententeam

Borken, 3ECK, Neutor 3
Montag, 27.01.2025, 14.00-17.00 Uhr

Raesfeld

Zusatzinformationen zu den Angeboten in Raesfeld. Liebe Kundinnen und Kunden – die VHS Borken strukturiert ihr Programmheft in Teilen um. Alle Webinare zu IT-Themen, die Office-Kurse, von Canva bis Microsoft und Angebote rund um Social Media finden Sie mit allen benötigten Informationen auf unserer Webseite: vhs.borken.de Noch ein Hinweis für den Sprachenbereich bezüglich der Einstufungen in die unterschiedlichen Niveaus, der Sprachenberatung oder der Lehrwerke; entnehmen Sie dies bitte den einzelnen Fachbereichen in diesem Programmheft. Die folgende Aufstellung dient lediglich als Übersicht, welche Angebote in Raesfeld stattfinden.

➤ Photovoltaik – die private Energiewende

Mit einer Photovoltaikanlage – ggf. in Kombination mit einem lokalen Speicher – kann eine Unabhängigkeit von fossilen Energieträgern und eine finanzielle Sicherheit für die eigene Zukunft erreicht werden. PV-Anlagen sind auch im Jahr 2025 sehr wirtschaftlich – auch mit den neuen Rahmenparametern, die seit dem 01.01.2025 für neue Anlagen gelten. Die Themen: Aufbau einer PV-Anlage, Erträge pro Monat, Auswirkung der Dachausrichtung / Verschattungen, garantierte steuerfreie Vergütungen, die Nutzung eines lokalen Speichers sowie die individuelle Wirtschaftlichkeitsberechnung, die jedem Kurs teilnehmenden neben den Vortragsunterlagen zur Verfügung gestellt wird.

Michael Birkhan

Raesfeld, Julia-Koppers-Gesamtschule, Zum Michael 10
Donnerstag, 13.02.2025, 19.00-20.30 Uhr



Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder vhs.borken.de möglich.

➤ **„Mit Buddha zu Gelassenheit und Glück!“**

Eine humorvolle Einführung in die Philosophie des Buddhismus und die Psychologie des guten Lebens (mit praktischen Tipps für den Alltag)

Egozentrik und Handlungsdruck erzeugen – nach Buddha – unendliches Leiden. Doch der „Weg der Mitte“, der die Extreme meidet, kann zu mehr Gelassenheit führen: Dazu ist es nötig, das Bewusstsein zu reinigen, richtig zu handeln und sich der Meditation zu widmen. Schon der Philosoph Schopenhauer benutzte buddhistische Ideen, um seine „Kunst, glücklich zu sein“, zu entwerfen. Was das für das Leben und Glückserleben in der Gegenwart bedeuten kann, wird vor dem Hintergrund psychologischer Erkenntnisse (Erich Fromm: „Die Kunst des Liebens“; Paul Watzlawick: „Anleitung zum Unglücklichsein“) diskutiert.

Dr. Torsten Reters

10115RA
1 Termin · 3 UStd.
6,00 €

Raesfeld, Julia-Koppers-Gesamtschule, Zum Michael 10
Mittwoch, 04.06.2025, 19.00-21.15 Uhr

➤ **Lauf dich glücklich! – BreathWalk im Raesfelder Schlosswald mit Kneipp-Wassertreten im neuen Bürgerpark**

Tauch ein in eine wohltuende Naturerfahrung und erlebe die heilsame Wirkung von BreathWalk und Kneipp-Wassertreten. Dieses einzigartige Programm verbindet Bewegung, bewusstes Atmen und die Kraft der Natur, um Körper, Geist und Seele zu revitalisieren. Genieße eine erholsame Zeit im Schlosswald mit anschließendem Kneipp-Wassertreten im neuen Bürgerpark. BreathWalk ist eine Praxis, bei der das bewusste Gehen, die Atmung und die Achtsamkeit miteinander verbunden werden. Wir werden durch den malerischen Raesfelder Schlosswald laufen und dabei spezielle Atemtechniken erlernen und anwenden. Die verschiedenen Atemmuster stimmen wir mit unseren Schritten ab. So vertiefen wir unsere Atmung in meditativer Weise und versorgen den Körper optimal mit Sauerstoff. Dies vermindert das subjektive Stressempfinden und fördert sowohl die körperliche Fitness als auch mentale Klarheit, innere Balance und Glück. Der BreathWalk wird begleitet durch Sinneswahrnehmungsübungen, um die Verbindung zur Natur zu vertiefen. Zeit für Entspannung und Regeneration gibt es in Form von geführter Meditation und Entspannungsübung, die im Stehen stattfinden. Raum für Stille und Selbstreflexion in der Natur ist ebenfalls vorhanden. Nach dem BreathWalk besuchen wir den neuen Bürgerpark, um das Kneipp-Wassertreten zu erleben. Es basiert auf den Prinzipien der Wassertherapie von Sebastian Kneipp und nutzt die belebende Wirkung von kaltem Wasser auf den Körper. Durch das Gehen oder Stehen in kaltem Wasser werden die Durchblutung angeregt, die Immunabwehr gestärkt und die Energie erhöht. Dies ist eine natürliche Methode, um Stress abzubauen, den Kreislauf zu beleben und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Erlebe die erfrischende Verbindung von BreathWalk und Kneipp-Wassertreten und tanke neue Energie inmitten der Natur! Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters und Fitnessniveaus geeignet, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte komm in bequemer Kleidung, festem Schuhwerk und bring ein kleines Handtuch mit. Start-Treffpunkt: Parkplatz am Waldkindergarten in Raesfeld in Schlossnähe. Ende: am neuen Bürgerpark in Raesfeld.

Simone Maiwald

30212RA
6 Termine · 12 UStd.
66,00 €

Donnerstag, 03.04.2025, 09.00-10.30 Uhr
Start-Treffpunkt: Parkplatz am Waldkindergarten in Raesfeld in Schlossnähe

➤ **Bodystyle und Bodyfit**

Dieser Kurs bietet ein Ganzkörpertraining mit Schwerpunkten im Problemzonenbereich und der Rückenmuskulatur. Die Kondition, Bewegungskoordination und Körperhaltung werden verbessert, die Muskulatur gestärkt und die Fettverbrennung gefördert. Bitte bringen Sie Sportkleidung, feste Turnschuhe, eine Gymnastikmatte (wenn vorhanden), ein Handtuch und ein Getränk mit.

Annette Klippstein

30501RA
15 Termine · 20 UStd.
58,00 €

Raesfeld, Julia-Koppers-Gesamtschule, Zum Michael 10
Donnerstag, 06.02.2025, 19.00-20.00 Uhr

31403RA
5 Termine · 15 UStd.
45,00 €

➤ Boulespielen erlernen

Wer glaubt Boule sei ein Spiel alter Herren, die auf dem Dorfplatz eine ruhige Kugel schieben, wird bei diesem Kurs eines Besseren belehrt. „Leicht zu erlernen, schwer zu meistern“ lautet die Devise. Alter oder Fitnessgrad spielen bei diesem Präzisionssport keine Rolle. Dieser Kurs ist sowohl für Beginnende als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Marion Busert

Raesfeld, Bürgerpark Raesfeld, Südring
Samstag, 10.05.2025, 16.30-18.45 Uhr

➤ Digitale Sprechstunde für Einzelpersonen bei Fragen rund um Smartphone, Tablet und Laptop

Smartphones haben in den letzten Jahren eine enorme Verbreitung erfahren. Nahezu jede und jeder hat ihn mittlerweile bei sich, den kleinen Helfer in der Tasche. Es ist aber nicht für alle Menschen selbstverständlich, am Flughafen das Ticket via Smartphone vorzuzeigen, Bilder von den Enkeln via WhatsApp zu bekommen oder sich in der fremden Stadt von Google Maps durch die unbekanntesten Gassen leiten zu lassen. Die VHS Borken möchte hier helfen und bietet Ihnen das Angebot einer digitalen Einzelsprechstunde an. Egal, ob Sie Fragen zu Ihrem I-Phone, Tablet oder einem Android basierten Smartphone haben oder Fragen rund um das Thema Laptop, wir versuchen Ihnen eine Hilfestellung zu geben. Vereinbaren Sie doch einfach einen Termin mit unserem Team. **WICHTIGER HINWEIS:** Für die Buchung unserer Sprechstunde bitten wir Sie, sich einmal vorab via E-Mail oder telefonisch bei der VHS Borken zu melden, damit wir einen Termin vereinbaren können. Eine verbindliche Bestätigung des Termins können Sie uns dann im Anschluss mit Ihrer Anmeldung über eine unserer Anmeldekarten oder über eine E-Mail zukommen lassen. Wir bieten den Service auch vor Ort in unseren Partnerkommunen an. Unser Dozententeam: Magdalena Bernhardt, Betriebswirtin, Business Coach Manuel Böing, Systemkaufmann; Jürgen Friedrich, HPM Digitales. Wir bieten Ihnen individuelle Termine auf Anfrage. Gebühr 30,00 € pro Stunde (keine Ermäßigung möglich).

Unser Dozententeam

50101BO
15 Termine · 60 UStd.
30,00 €

Borken, 3ECK, Neutor 3
Montag, 27.01.2025, 14.00-17.00 Uhr



Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder vhs.borken.de möglich.



Borken 800
Ein Fest für alle



**VELEN
RAMSDORF**
DA GEHT'S MIR GUT!

Angebote außerhalb Borkens

Velen

Zusatzinformationen zu den Angeboten in Velen. Liebe Kundinnen und Kunden – die VHS Borken strukturiert ihr Programmheft in Teilen um. Alle Webinare zu IT-Themen, die Office-Kurse, von Canva bis Microsoft und Angebote rund um Social Media finden Sie mit allen benötigten Informationen auf unserer Webseite: vhs.borken.de
Noch ein Hinweis für den Sprachenbereich bezüglich der Einstufungen in die unterschiedlichen Niveaus, der Sprachenberatung oder der Lehrwerke; entnehmen Sie dies bitte den einzelnen Fachbereichen in diesem Programmheft. Die folgende Aufstellung dient lediglich als Übersicht, welche Angebote in Velen stattfinden.

➤ **Zur Erinnerungskultur: Aufarbeitung des deutschen Kolonialismus**

Gegen Ende des 19. Jahrhunderts errichtete das Deutsche Reich verschiedene Kolonien, wobei die afrikanischen Gebiete in Togo, Kamerun, Südwestafrika und Ostafrika den Schwerpunkt bildeten. Dabei begingen deutsche Truppen und Kolonialbeamte dort Verbrechen (wie den Völkermord an den Herrero und Nama in Deutsch-Südwestafrika), die man lange nicht als solche benennen wollte. Und für heutzutage vielleicht am schwerwiegendsten: Viele rassistische Denkmuster stammen aus der Kolonialzeit und halten sich bis heute in den Köpfen – oft unbewusst. Insofern resultiert aus der deutschen Kolonialgeschichte eine besondere Verantwortung. In der Geschichtswissenschaft herrscht Konsens, dass eine gründliche Aufarbeitung der Kolonialzeit erfolgen muss. Allerdings ist die Erinnerung an die deutschen Kolonialverbrechen zwischen 1884 und 1918 umkämpft. Einerseits engagieren sich Aktivisten und Museumsleute für die Umbenennung kolonialer Straßennamen oder die Rückgabe geraubter Kunstwerke. Andererseits gewinnen gleichzeitig rechte Geschichtsrevisionisten an Boden. So ist es begrüßenswert, dass es in den Jahren 2024/25 ein wichtiges kulturpolitisches Anliegen der Bundesregierung geworden ist, sich kritisch mit der deutschen Kolonialvergangenheit auseinanderzusetzen.

Wolfgang Hoffmann, Diplom-Pädagoge

Velen, Rathaus Velen, Ramsdorfer Straße 19
Dienstag, 06.05.2025, 18.30-20.15 Uhr

10107VE
1 Termin · 2 UStd.
6,00 €

➤ **Mensch ärgere dich nicht Klar und konkret, statt genervt und verdreht**

Mangelt es wohl auch hin und wieder an vielem, an Ärger mangelt es oft nicht. Wirklich schwerwiegende Ereignisse aber lösen keinen Ärger aus, sie erfordern vielmehr ein entschlossenes Handeln. Dann ist Ärger nur hinderlich. So sind es meist die kleinen Nadelstiche des Alltags, die uns verdreht machen. Sind wir jedoch „verdreht“, sind auch die Gedanken verdreht. Das trübt den Blick für das akut „Notwendige“. Also: Klar und konkret, statt genervt und verdreht. Demzufolge erspart ein sinnvolles Wollen grollen und schmollen. Lösungsorientiert bietet der Vortrag bewährte Verhaltensstrategien, die in vertrackten Lebenssituationen einen klaren Durchblick und infolgedessen einen aufschlussreicheren Überblick ermöglichen. Herr Pötter ist Buchautor und ein bundesweit tätiger Dozent für logotherapeutische (sinnzentrierte) Persönlichkeitsentwicklung (www.otto-poetter.de). Der Vortragsinhalt ist auf Wunsch für 3,00 € erhältlich.

Otto Pötter, Dozent für logotherapeutische Persönlichkeitsentwicklung

Velen, Rathaus Velen, Ramsdorfer Straße 19
Mittwoch, 02.04.2025, 18.30-20.00 Uhr

11102VE
1 Termin · 2 UStd.
6,00 €

➤ **Ü 60 – Versicherung, Verrentung, Vermögen**

Kurz vor der Rente oder schon im Ruhestand? Diese Lebenssituation erfordert altersbedingte Weichenstellungen. Nicht mehr alle Versicherungen sind nötig, manche sollten angepasst werden, andere als eventueller Bedarf geprüft werden. Und wie steht es um das Ruhestandseinkommen? Wie sollten Gelder u. a. sicher, verfügbar und steuerbegünstigt angelegt werden? Wie behält man den Überblick bzw. nutzt Angebote mit möglichst geringem Eigenaufwand, die aber sowohl sicher als auch lukrativ sind? Diese Fragen und viele weitere Aspekte werden im Kurs besprochen, der sich hauptsächlich an die Altersgruppe um die 60 Jahre und älter wendet.

Christian Grams, Investmentexperte

Velen, Rathaus Velen, Ramsdorfer Straße 19
Dienstag, 20.05.2025, 18.30-21.30 Uhr

11303VE
1 Termin · 4 UStd.
16,00 €

40307VE
42 Termine · 84 UStd.
entgeltfrei

➤ A1.2 Deutsch als Fremdsprache – mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Deutschkurs richtet sich an Lernende mit geringen Vorkenntnissen, die Deutsch als Zweitsprache auf der Niveaustufe A1.2 lernen möchten. Der Kurs beginnt mit Lektion 8 im Lehrbuch. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: einen Schreibblock, ein Bleistift, ein Radiergummi und das Buch: Pluspunkt Deutsch – Leben in Deutschland, A1, Allgemeine Ausgabe, Arbeits- und Kursbuch im Paket, ISBN 978-3-06-120766-3, Cornelsen Verlag.

Fehmi Behrami

Velen, Gesamtschule Gescher, Teilstandort Velen, An der Krumpfen Mauer 5-9
Dienstag, 04.02.2025, 18.30-20.00 Uhr

➤ B1.2 Deutsch als Fremdsprache – mit vertieften Grundkenntnissen

Der Kurs richtet sich an Deutschlernende, die bereits vertiefte Grundkenntnisse in mündlicher Sprache und Schrift erworben haben. Der Kurs beginnt mit Lektion 6 im Lehrbuch. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: ein Schreibheft DIN A4, einen Schnellhefter DIN A4, Bleistift, Radiergummi und das Buch: Pluspunkt Deutsch – Leben in Deutschland, Allgemeine Ausgabe, B1: Gesamtband, Arbeits- und Kursbuch im Paket, ISBN 978-3-06-120769-4, Cornelsen Verlag.

Inna Sicking

40317VE
40 Termine · 120 UStd.
entgeltfrei

Velen, Gesamtschule Gescher, Teilstandort Velen, An der Krumpfen Mauer 5-9
Dienstag, 04.02.2025, 16.00-18.15 Uhr

➤ A1 Spanisch – Leichter Konversationskurs

Bienvenidos en este curso! In diesem Kurs wird das freie Sprechen aufgefrischt und geübt. Hinweis zu Vorkenntnissen: ca. 4 VHS-Semester. Im Unterricht wird ohne Lehrwerk gearbeitet.

Angélica Weisheitinger

41013VE
15 Termine · 30 UStd.
69,00 €

Velen, Gesamtschule Gescher, Teilstandort Velen, An der Krumpfen Mauer 5-9
Dienstag, 04.02.2025, 17.00-18.30 Uhr

➤ A2 Spanisch – Konversationskurs

Bienvenidos en este curso de conversación. Aquí discutiremos sobre temas actuales, juegos lingüísticos, incluyendo ejercicios de gramática y literaturas de nivel intermedio. Hinweis zu Vorkenntnissen: ca. 7/8 VHS-Semester. Im Unterricht wird ohne Lehrwerk gearbeitet.

Angélica Weisheitinger

41021VE
15 Termine · 30 UStd.
69,00 €

Velen, Gesamtschule Gescher, Teilstandort Velen, An der Krumpfen Mauer 5-9
Dienstag, 04.02.2025, 18.30-20.00 Uhr



Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder vhs.borken.de möglich.



Borken 800 Ein Fest für alle

➤ **Digitale Sprechstunde für Einzelpersonen bei Fragen rund um Smartphone, Tablet und Laptop**

Smartphones haben in den letzten Jahren eine enorme Verbreitung erfahren. Nahezu jede und jeder hat ihn mittlerweile bei sich, den kleinen Helfer in der Tasche. Es ist aber nicht für alle Menschen selbstverständlich, am Flughafen das Ticket via Smartphone vorzuzeigen, Bilder von den Enkeln via WhatsApp zu bekommen oder sich in der fremden Stadt von Google Maps durch die unbekannteren Gassen leiten zu lassen. Die VHS Borken möchte hier helfen und bietet Ihnen das Angebot einer digitalen Einzelsprechstunde an. Egal, ob Sie Fragen zu Ihrem I-Phone, Tablet oder einem Android basierten Smartphone haben oder Fragen rund um das Thema Laptop, wir versuchen Ihnen eine Hilfestellung zu geben. Vereinbaren Sie doch einfach einen Termin mit unserem Team. **WICHTIGER HINWEIS:** Für die Buchung unserer Sprechstunde bitten wir Sie, sich einmal vorab via E-Mail oder telefonisch bei der VHS Borken zu melden, damit wir einen Termin vereinbaren können. Eine verbindliche Bestätigung des Termins können Sie uns dann im Anschluss mit Ihrer Anmeldung über eine unserer Anmeldekarten oder über eine E-Mail zukommen lassen. Wir bieten den Service auch vor Ort in unseren Partnerkommunen an. Unser Dozententeam: Magdalena Bernhardt, Betriebswirtin, Business Coach Manuel Böing, Systemkaufmann; Jürgen Friedrich, HPM Digitales. Wir bieten Ihnen individuelle Termine auf Anfrage. Gebühr 30,00 € pro Stunde (keine Ermäßigung möglich).

Dozententeam

50101BO
15 Termine · 60 UStd.
30,00 €

Borken, 3ECK, Neutor 3
Montag, 27.01.2025, 14.00-17.00 Uhr



Reken

Zusatzinformationen zu den Angeboten in Reken. Liebe Kundinnen und Kunden – die VHS Borken strukturiert ihr Programmheft in Teilen um. Alle Webinare zu IT-Themen, die Office-Kurse, von Canva bis Microsoft und Angebote rund um Social Media finden Sie mit allen benötigten Informationen auf unserer Webseite: vhs.borken.de Noch ein Hinweis für den Sprachenbereich bezüglich der Einstufungen in die unterschiedlichen Niveaus, der Sprachenberatung oder der Lehrwerke, entnehmen Sie dies bitte den einzelnen Fachbereichen in diesem Programmheft. Die folgende Aufstellung dient lediglich als Übersicht, welche Angebote in Reken stattfinden.

➤ **Wärmepumpe – Wärmewende – Warum JETZT handeln und nicht abwarten?**

Wärmepumpen sind seit über 50 Jahren im Einsatz und technisch sehr ausgereift. In Nordeuropa sind Wärmepumpen in Bestandsbauten seit Jahren in großem Stil im Einsatz, warum sollte dies im „warmen“ Deutschland nicht funktionieren? Die Themen Im Bereich Wärmepumpen: WP-Varianten, Kosten, Einbau im Bestandsbau, Förderungen, Wirtschaftlichkeitsberechnung und viele wichtige Tipps zur Planung und Umsetzung. Der Dozent besitzt über 30 Jahre Erfahrung aus Anwendersicht im Bereich Wärmepumpen und betreibt eine Luft-Wasser Wärmepumpe in einem teilsanierten Altbau. Das alles und warum PV, Speicher, Wärmepumpe und E-Auto ein echtes Dream Team sind erfahren Sie im Vortrag.

Michael Birkhan

10111RE
1 Termin · 2 UStd.
6,00 €

Reken, Vereins- und Bildungszentrum, Nebengebäude, Am Wehrturm 13
Donnerstag, 20.03.2025, 19.00-20.30 Uhr

➤ **Wie gestalte ich mein Testament richtig?**

Lediglich ca. 1/4 der Bevölkerung hat ein Testament errichtet. Dies erklärt sich nur damit, dass wir davor zurückschrecken uns mit unserem eigenen Tod zu beschäftigen. Dabei gibt es triftige Gründe, wie zum Beispiel das Interesse der nachfolgenden Generation, eine wirksame testamentarische Regelung zu treffen und es nicht dem Zufall zu überlassen, wer erben wird. Es gibt eine Vielzahl von vernünftigen Gründen, sich mit der Gestaltung des Testaments auseinanderzusetzen. Der Vortrag gibt einen Überblick über die gesetzliche Erbfolge, über wirksame anderweitige Regelungen im Testament, Pflichtteilsansprüche und so weiter.

Gudula Kruse, Rechtsanwältin und Notarin

10802RE
1 Termin · 2 UStd.
6,00 €

Reken, Vereins- und Bildungszentrum, Nebengebäude, Am Wehrturm 13
Dienstag, 11.03.2025, 18.00-19.30 Uhr

10805RE
1 Termin · 2 UStd.
entgeltfrei

➤ Berufliche Neu- und Umorientierung Arbeitsagentur berät in der Volkshochschule

Am Donnerstag, 15. Mai 2025, um 17 Uhr bietet die Berufsberatung für Erwachsene der Agentur für Arbeit Borken in Kooperation mit der Volkshochschule einen kostenlosen Vortrag über die Möglichkeiten der beruflichen Um- oder Neuorientierung an. Die Veranstaltung richtet sich an Menschen, die darüber nachdenken, ihren Job zu wechseln, eine Weiterbildung zu absolvieren oder sich mit einer Umschulung beruflich ganz neu aufzustellen. In dem Vortrag gibt es sowohl einen Überblick über die verschiedenen Wege, den Arbeitsmarkt und über finanzielle Fördermöglichkeiten. Zusätzlich können individuelle Fragen geklärt werden. Die Teilnahme ist kostenlos, eine vorherige Anmeldung wird empfohlen.

Andreas Brand, Berufsberatung für Erwachsene

Reken, Vereins- und Bildungszentrum, Nebengebäude, Am Wehrturm 13
Donnerstag, 15.05.2025, 17.00-18.30 Uhr

11701RE
1 Termin · 2 UStd.
entgeltfrei

➤ Betriebsprüfung durch den Rentenversicherungsträger

Spätestens wenn der oder die Betriebsprüfende bei den Arbeitgebenden oder Steuerberatenden anklopft, stellt sich die bange Frage, ob alle Beschäftigten sozialversicherungsrechtlich richtig beurteilt und den Beitrags- und Meldepflichten korrekt nachgekommen wurde. Die Konsequenzen aus einer falschen Anwendung des Sozialversicherungsrechts sind leidgeprüften Arbeitgebenden hinlänglich bekannt. Die finanziellen Folgen einer Betriebsprüfung können für die Arbeitgebenden als Beitragsschuldner erheblich sein. Der Vortrag informiert über Rechte und Pflichten der Arbeitgebenden und über die Vorbereitung und Durchführung einer Betriebsprüfung durch den Rentenversicherungsträger. Er richtet sich an Personen, die mit der ordnungsgemäßen Entgeltabrechnung im Betrieb oder einer Abrechnungsstelle betraut sind. Eine telefonische Voranmeldung bei der Volkshochschule oder dem Prüfdienst der Deutschen Rentenversicherung Bund in Düsseldorf, Telefon 0211 938880, ist erforderlich.

Frank Groß-Onnebrink (Deutsche Rentenversicherung Bund, Mörsenbroicher 200, 40470 Düsseldorf), Astrid Erlinghagen, Betriebsprüferin

Reken, Vereins- und Bildungszentrum, Nebengebäude, Am Wehrturm 13
Donnerstag, 13.02.2025, 16.00-17.30 Uhr

30110RE
1 Termin · 2 UStd.
16,00 €

➤ Meditation mit Pferd – Eine Reise zu Dir selbst

Mit den Pferden sein, losgelöst von Forderungen und Erwartungen, gibt uns die Gelegenheit mit der Weisheit unseres Körpers in Kontakt zu kommen. Dieses Eintauchen in die Stille bewirkt eine Entspannung des Körpers und der Gedanken. Das ist ein sehr wirkungsvoller Weg, um offener und positiver zu werden. Einfache Übungen helfen uns den Alltag loszulassen und ganz im Moment anzukommen. In unserer Mitte angekommen kann uns das Pferd spüren und sich auf uns einlassen. Es entsteht ein wundervoller Raum, in dem eine besondere Begegnung möglich ist. Pferdeerfahrung ist hierfür nicht nötig – doch bitte tragen Sie festes Schuhwerk. Anschließend besteht die Möglichkeit, bei einem Tee in den Austausch über die Erfahrungen zu gehen.

Torsten Albert

Reken, Reitshop Handwechsel - IPG Reken, Frankenstraße 41
Mittwoch, 19.03.2025, 18.00-19.30 Uhr

30111RE
1 Termin · 2 UStd.
16,00 €

Reken, Reitshop Handwechsel - IPG Reken, Frankenstraße 41
Mittwoch, 09.04.2025, 18.00-19.30 Uhr

30112RE
1 Termin · 2 UStd.
16,00 €

Reken, Reitshop Handwechsel - IPG Reken, Frankenstraße 41
Mittwoch, 07.05.2025, 18.00-19.30 Uhr

30113RE
1 Termin · 2 UStd.
16,00 €

Reken, Reitshop Handwechsel - IPG Reken, Frankenstraße 41
Mittwoch, 04.06.2025, 18.00-19.30 Uhr

30114RE
1 Termin · 2 UStd.
16,00 €

Reken, Reitshop Handwechsel - IPG Reken, Frankenstraße 41
Mittwoch, 02.07.2025, 18.00-19.30 Uhr

➤ Golf Einsteigerkurs

In Kooperation mit der Golfanlage Uhlenberg.

Wollten Sie schon immer wissen, ob der Golfsport etwas für Sie ist? Kerstin Willmitzer bietet einen Anfängerkurs für Erwachsene an. In den drei Trainingseinheiten zu jeweils zwei Stunden lernen die Teilnehmenden die verschiedenen Techniken wie Abschlag, Pitching, Chipping und Putting kennen. Für die Dauer des Kurses stehen Ihnen Leihschläger kostenlos zur Verfügung. Das Übungsgelände (Driving Range und Übungsgrün) kann auch außerhalb der Trainingseinheiten für die Dauer des Kurses nach Anmeldung genutzt werden. Mitzubringen sind: Sportschuhe und eine Jacke. Leihschläger und Bälle stehen Ihnen kostenfrei zur Verfügung.

Kerstin Willmitzer

31101RE Reken, Golfanlage Uhlenberg, Hermann Bolle, Uhlenberg 8
3 Termine · 8 UStd.
88,00 €
Freitag, 07.03.2025, 16.00-18.00 Uhr

31102RE Reken, Golfanlage Uhlenberg, Hermann Bolle, Uhlenberg 8
3 Termine · 8 UStd.
88,00 €
Freitag, 09.05.2025, 16.00-18.00 Uhr

31103RE Reken, Golfanlage Uhlenberg, Hermann Bolle, Uhlenberg 8
3 Termine · 8 UStd.
88,00 €
Freitag, 06.06.2025, 16.00-18.00 Uhr

➤ Naturkosmetik selbst gemacht

Naturkosmetik liegt absolut im Trend, doch auf was muss geachtet werden? In diesem Kurs lernen Sie die Bedürfnisse Ihrer Haut kennen und erhalten das notwendige Wissen, um einfache Naturkosmetikrezepte, frei von chemisch-synthetischen Stoffen, herzustellen. Unter Anleitung und mit nur wenigen Zutaten erlernen Sie die Herstellung eines Shampoo-Bars, einer Deo-creme, eines Lippenpflegestiftes, einer Schüttellotion und einer festen Handbutter. Zudem werden wir in die Produkte hautpflegende und -wirksame Kräuter mit einarbeiten. Es werden ausschließlich natürliche Rohstoffe aus biologischem Anbau verwendet, so dass Sie am Ende des Tages hochwertige, naturkosmetische Pflegeprodukte mitnehmen können. Die Materialkosten hierfür sind in der Kursgebühr enthalten. Zusätzlich erhalten Sie am Kurstag ein Skript mit den Grundrezepten und Vorschlägen für die jeweiligen Hauttypen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die Interesse daran haben, ihre eigene Kosmetik mit natürlichen Inhaltsstoffen selbst herzustellen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mitzubringen ist: Behälter für den Transport der hergestellten Kosmetik

Jana Svensson, zertifizierte Wildkräuterpädagogin

31702RE Reken, Vereins- und Bildungszentrum, Hauptgebäude, Overbergstraße 11
1 Termin · 5 UStd.
50,00 €
Samstag, 01.02.2025, 10.00-13.45 Uhr
In der Gebühr ist eine Materialkostenpauschale i. H. v. 23,00 € enthalten.

➤ Wilde Kräuterküche

In diesem Kurs lernen Sie, welche Kräuter einfach in der Natur gesammelt werden können und welchen Nutzen diese haben. Wir werden gemeinsam einfache, gesunde und leckere Gerichte, wie zum Beispiel Kräuterknäckebrot, Suppen, Salate, Gemüsepudding und Desserts herstellen und gemeinsam essen. Alle Gerichte werden wir mit Wildkräutern und Wildfrüchten der Saison aufwerten. Die hochwertigen Zutaten werden nach dem saisonalen und regionalen Angebot ausgesucht. Die Rezepte sind vegetarisch, überwiegend glutenfrei und es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Sie erhalten am Kurstag ein Skript mit den zubereiteten Rezepten. Bitte bringen Sie Behälter mit, falls etwas von den Gerichten übrigbleibt. In der Kursgebühr sind die Kosten für die Speisen enthalten. Tee oder ein „Infusion Water“ mit der Zugabe von leckeren Kräutern wird als Getränk dazu gereicht.

Jana Svensson, zertifizierte Wildkräuterpädagogin

31802RE Reken, Vereins- und Bildungszentrum, Hauptgebäude, Overbergstraße 11
1 Termin · 5 UStd.
44,00 €
Samstag, 22.03.2025, 10.00-13.45 Uhr
In der Gebühr ist eine Materialkostenpauschale i. H. v. 16,00 € für die Lebensmittel enthalten.

50101BO
15 Termine · 60 UStd.
30,00 €



40325BO
39 Termine · 156 UStd.
entgeltfrei

40634BO
15 Termine · 30 UStd.
69,00 €

➤ Digitale Sprechstunde für Einzelpersonen bei Fragen rund um Smartphone, Tablet und Laptop

Smartphones haben in den letzten Jahren eine enorme Verbreitung erfahren. Nahezu jede und jeder hat ihn mittlerweile bei sich, den kleinen Helfer in der Tasche. Es ist aber nicht für alle Menschen selbstverständlich, am Flughafen das Ticket via Smartphone vorzuzeigen, Bilder von den Enkeln via WhatsApp zu bekommen oder sich in der fremden Stadt von Google Maps durch die unbekanntesten Gassen leiten zu lassen. Die VHS Borken möchte hier helfen und bietet Ihnen das Angebot einer digitalen Einzelsprechstunde an. Egal, ob Sie Fragen zu Ihrem I-Phone, Tablet oder einem Android basierten Smartphone haben oder Fragen rund um das Thema Laptop, wir versuchen Ihnen eine Hilfestellung zu geben. Vereinbaren Sie doch einfach einen Termin mit unserem Team. **WICHTIGER HINWEIS:** Für die Buchung unserer Sprechstunde bitten wir Sie, sich einmal vorab via E-Mail oder telefonisch bei der VHS Borken zu melden, damit wir einen Termin vereinbaren können. Eine verbindliche Bestätigung des Termins können Sie uns dann im Anschluss mit Ihrer Anmeldung über eine unserer Anmeldekarten oder über eine E-Mail zukommen lassen. Wir bieten den Service auch vor Ort in unseren Partnerkommunen an. Unser Dozententeam: Magdalena Bernhardt, Betriebswirtin, Business Coach Manuel Böing, Systemkaufmann; Jürgen Friedrich, HPM Digitales. Wir bieten Ihnen individuelle Termine auf Anfrage. Gebühr 30,00 € pro Stunde (keine Ermäßigung möglich).

Dozententeam

Borken, 3ECK, Neutor 3
Montag, 27.01.2025, 14.00-17.00 Uhr

Online Angebote

➤ B2 Deutsch als Fremdsprache – mit umfassenden Kenntnissen

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits Vorkenntnisse der deutschen Sprache (B1) haben und ihre Sprachkenntnisse verbessern möchten. Im Kurs wird mit verschiedenen, von der Dozentin ausgewählten Lehr- und Lernmaterialien gearbeitet. Zusätzlich wird ein Lehrbuch verwendet, das Sie auf eigene Kosten anschaffen müssen. Weitere Informationen zum Buch erhalten Sie im Kurs. Um am Unterricht teilnehmen zu können, brauchen Sie ein Smartphone, einen Laptop, ein Tablet oder einen PC (wenn möglich mit Kamera und Mikrofon). Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt Ihre E-Mail-Adresse an, damit Sie Ihre Zugangsdaten erhalten. Sollten Sie technische Unterstützung benötigen, um die Videokonferenzsoftware zu nutzen, buchen Sie gerne im Vorfeld per E-Mail oder telefonisch eine digitale Sprechstunde bei der VHS Borken. Zu Hause brauchen Sie natürlich auch weiterhin etwas zu schreiben und Papier für Ihre Notizen. Zusätzlich zum Online-Unterricht gibt es Vorschläge für Apps für das Smartphone zum eigenständigen Lernen zu Hause.

Stefanie Meier

Online Angebot
Dienstag, 04.02.2025, 09.00-12.00 Uhr

➤ B1 Englisch – Fortsetzungskurs

Neueinsteigende sind herzlich willkommen. Dieser Kurs ist für Menschen, die gerne reisen, sich für andere Kulturen interessieren und / oder einfach gerne besser Englisch sprechen möchten, um besser mit anderssprachigen Menschen kommunizieren zu können. Aktuelle und internationale Themen in Verbindung mit englischer Grammatik und Wortschatz. Der Unterricht findet über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Buchung des Kurses automatisiert einen Tag vor Beginn. Lehrwerk: LifeSecond Edition · Intermediate Student's Book and Workbook (Combo Split Edition A) + Audio-CD + App aus der Reihe National Geographic Learning, ISBN 978-1-337-28603-9.

Stefanie Meier

Online Angebot
Montag, 03.02.2025, 17.30-19.00 Uhr

➤ **B2 Französisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen**

Neueinsteigende sind herzlich willkommen und werden auch gerne technisch vom Dozenten unterstützt. Teilen Sie uns dies gerne mit (Telefon 02861 939-238, Mail: vhs@borken.de). Lehrwerk: Wird bei Beginn des Kurses bekannt gegeben.

Richard Plettenberg

40730BO
15 Termine · 20 UStd.
46,00 €

Online Angebot
Dienstag, 04.02.2025, 18.00-19.00 Uhr

➤ **Informationsabend zur Ausbildung in Mediation 2025 / 2026**

Ab dem 30. Mai 2025 startet an der VHS Borken die neue Ausbildungsreihe für Mediation 2025 / 2026. An diesem Info-Abend haben interessierte Personen die Gelegenheit, etwas über das alternative Konfliktlösungsverfahren Mediation und die Ausbildung in dieser Disziplin zu erfahren. Sie erhalten umfangreiche Informationen zu den gesetzlichen Vorgaben und einer möglichen Einbettung der Mediation in den beruflichen oder privaten Kontext.

Monique Ridder, Master of Arts (M. A.) Mediation und Konfliktmanagement

51004BO
1 Termin · 3 UStd.
entgeltfrei

Online Angebot
Mittwoch, 26.02.2025, 18.30-20.45 Uhr

51005BO
1 Termin · 3 UStd.
entgeltfrei

Online Angebot
Dienstag, 25.03.2025, 18.30-20.45 Uhr

51006BO
1 Termin · 3 UStd.
entgeltfrei

Online Angebot
Dienstag, 29.04.2025, 18.30-20.45 Uhr



Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder [vhs.borken.de](https://www.vhs.borken.de) möglich.

Borken
800

Festjahr

2025 –
2026





Hinweise für Teilnehmende

Hauptunterrichtsstätten in Borken	124
Anmeldung	125
Abmeldung	125
Bildungsurlaub	126
Dozentin und Dozent an der VHS Borken	126
Meine Meinung zum VHS-Programm	126
Gutschein der VHS Borken	126
Kalender 2025	127
Anmeldekarten	129

Hauptunterrichtsstätten in Borken



Dritter Ort

Neutor 3
46325 Borken



Duesbergforum

Duesbergstraße 16
46325 Borken



FARB Forum Altes Rathaus

Markt 15
46325 Borken



Gymnasium Remigianum

Josefstraße 6
46325 Borken



Neumühlenschule

Mozartstraße 27
46325 Borken-Gemen



VHS Forum

Heidener Straße 88
46325 Borken



Zentrale Einrichtungen

Mozartstraße 23
46325 Borken-Gemen

Anmeldung

So melden Sie sich an

Für alle Angebote – außer bei Vorträgen und einigen ausgewiesenen Einzelveranstaltungen – ist eine schriftliche Anmeldung ab Dienstag, den 14.01.2025, 8.30 Uhr, per Internet (unter vhs.borken.de) oder per Post, per Fax und persönlich mit Anmeldekarten möglich und erforderlich. Entsprechende Anmeldekarten finden Sie (ab „Anmeldekarte“ Seite 129) in diesem Heft oder sind in der VHS-Geschäftsstelle erhältlich. Anmeldungen für Kurse „Deutsch als Fremdsprache“ werden online oder persönlich in der Geschäftsstelle der VHS Borken, Heidener Straße 88, und in den Partnerkommunen entgegengenommen. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Telefonische Anmeldungen oder Reservierungen sind nicht möglich.

So zahlen Sie

Das Entgelt wird mit der Anmeldung fällig und wird in der Regel nach Kursbeginn von Ihrem Konto abgebucht. Es ist erforderlich, dass Sie uns ein SEPA-Lastschriftmandat erteilen.

Bei einigen Einzelveranstaltungen ist es auch möglich, das Entgelt direkt an der Kasse zu entrichten.

Ermäßigungen

Folgender Personenkreis erhält Ermäßigungen bei Angeboten ab 20,00 €:

- Entgeltermäßigung von 25 % für Schülerinnen und Schüler, Studierende, Azubis, Bundesfreiwilligendienstleistende etc.
- Entgeltermäßigung von 25 % für Familienpassinhabende
- Entgeltermäßigung von 50 % bei Bezug von Leistungen der Grundsicherung, Bürgergeld

Entgeltermäßigungen gelten nicht für Kostenbeiträge und Umlagen (z. B. kostendeckendes Entgelt bei Studienfahrten, Nahrungsmittelumlagen bei Kochkursen, Kosten für Material), sowie bei Bildungsurlaubsveranstaltungen und Lehrgängen der berufsbezogenen Weiterbildung.

Abmeldung

Teilnehmerentgelte werden nur erstattet, wenn eine angekündigte Veranstaltung von der VHS abgesagt wird oder wenn sich der / die Teilnehmende spätestens 10 Tage vor Beginn der Veranstaltung abmeldet. Eine Anmeldung gilt immer als verbindlich, auch bei Nichtteilnahme wird die Gebühr fällig.

Bei Studienfahrten und Exkursionen gelten besondere Bedingungen, die im Internet abrufbar sind. Die Abmeldefrist von 10 Tagen gilt nicht bei Veranstaltungen, für die besondere Anmeldefristen zu beachten sind.

Mindestalter

Das Mindestalter für die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule Borken beträgt 16 Jahre. Ausnahmen sind besonders gekennzeichnet. Maßgebend ist das Alter, das die Teilnehmenden im Laufe des Kalenderjahres erreichen.

Teilnahmebescheinigungen

Bescheinigungen über die regelmäßige Teilnahme werden auf Wunsch in der Hauptgeschäftsstelle Borken ausgestellt.

Haftung

Die Haftung richtet sich nach den gesetzlichen Bestimmungen.

Unterrichtsfreie Zeiten

In den Schulferien und an Feiertagen finden keine Veranstaltungen statt (sofern nicht anders angegeben).

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) / Widerrufsrecht

Die allgemeinen Geschäftsbedingungen sowie Informationen zum Widerrufsrecht für die Volkshochschule Borken sind auf den Internetseiten der Volkshochschule Borken (vhs.borken.de) einsehbar oder können Ihnen auf Wunsch in unseren Geschäftsstellen in Schriftform ausgehändigt werden.

Bildungsurlaub

Bildungsurlaub – Veranstaltungen nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG NRW)

Nach dem „Gesetz zur Freistellung von Arbeitnehmern zum Zwecke der beruflichen und politischen Weiterbildung“, haben Arbeitnehmende in Nordrhein-Westfalen einen Rechtsanspruch auf Weiterbildung (Bildungsurlaub) von 5 Arbeitstagen in einem Kalenderjahr unter Fortzahlung des Arbeitsentgelts.

Weitere Informationen finden Sie unter www.bildungsurlaub.de

Anmeldehinweis

Nach der Anmeldung erhalten Interessierte auf Anforderung von der VHS den Nachweis über die Anerkennung der Bildungsveranstaltung, sowie das entsprechende Programm. Diese Unterlagen müssen mindestens 6 Wochen vor Beginn des Bildungsurlaubs dem Arbeitgeber vorgelegt werden, falls Bildungsurlaub beantragt wird. Abmeldungen vom Bildungsurlaub können bis 10 Tage vor Beginn der Veranstaltung ohne finanzielle Auswirkungen vorgenommen werden.

Dozentin und Dozent an der VHS Borken

Sie haben Fähigkeiten auf dem Gebiet der Weiterbildung und verfügen über pädagogische Qualifikationen?

Dann bewerben Sie sich gerne bei uns!

In allen Fachbereichen unserer Weiterbildungseinrichtung sind wir stetig auf der Suche nach engagierten Menschen, die unser Angebot erweitern. Schicken Sie gerne Ihre Bewerbung an vhs@borken.de

Wir freuen uns auf Sie!

Meine Meinung zum VHS-Programm

Liebe VHS-Teilnehmende,

wir möchten unser Programm ständig weiterentwickeln und Ihre Wünsche stärker berücksichtigen, denn Ihre Zufriedenheit liegt uns am Herzen. Deshalb teilen Sie uns bitte Ihre Wünsche, Kritik oder Anregungen mit und schreiben uns eine E-Mail an vhs@borken.de oder rufen Sie uns an unter 02861 939-238.

Gutschein der VHS Borken

Suchen Sie ein passendes Geschenk zum Geburtstag, Jahrestag, zu Weihnachten oder möchten Sie einem lieben Menschen einfach mal „Danke“ sagen?

Wie wäre es mit einem Gutschein der VHS Borken? Den Wert und Inhalt des Gutscheins bestimmen Sie. Wir füllen die repräsentative Gutscheinkarte mit einer transparenten Hülle für Sie nach Ihren Wünschen aus.

Die Gutscheinkarten sind in der VHS-Geschäftsstelle erhältlich.

2025

JANUAR							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1			1	2	3	4	5
2	6	7	8	9	10	11	12
3	13	14	15	16	17	18	19
4	20	21	22	23	24	25	26
5	27	28	29	30	31		

FEBRUAR							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
5						1	2
6	3	4	5	6	7	8	9
7	10	11	12	13	14	15	16
8	17	18	19	20	21	22	23
9	24	25	26	27	28		

MÄRZ							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
9						1	2
10	3	4	5	6	7	8	9
11	10	11	12	13	14	15	16
12	17	18	19	20	21	22	23
13	24	25	26	27	28	29	30
14	31						

APRIL							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
14		1	2	3	4	5	6
15	7	8	9	10	11	12	13
16	14	15	16	17	18	19	20
17	21	22	23	24	25	26	27
18	28	29	30				

MAI							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
18			1	2	3	4	
19	5	6	7	8	9	10	11
20	12	13	14	15	16	17	18
21	19	20	21	22	23	24	25
22	26	27	28	29	30	31	

JUNI							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
22							1
23	2	3	4	5	6	7	8
24	9	10	11	12	13	14	15
25	16	17	18	19	20	21	22
26	23	24	25	26	27	28	29
27	30						

JULI							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
27		1	2	3	4	5	6
28	7	8	9	10	11	12	13
29	14	15	16	17	18	19	20
30	21	22	23	24	25	26	27
31	28	29	30	31			

AUGUST							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
31					1	2	3
32	4	5	6	7	8	9	10
33	11	12	13	14	15	16	17
34	18	19	20	21	22	23	24
35	25	26	27	28	29	30	31

SEPTEMBER							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
36	1	2	3	4	5	6	7
37	8	9	10	11	12	13	14
38	15	16	17	18	19	20	21
39	22	23	24	25	26	27	28
40	29	30					

OKTOBER							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
40			1	2	3	4	5
41	6	7	8	9	10	11	12
42	13	14	15	16	17	18	19
43	20	21	22	23	24	25	26
44	27	28	29	30	31		

NOVEMBER							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
44						1	2
45	3	4	5	6	7	8	9
46	10	11	12	13	14	15	16
47	17	18	19	20	21	22	23
48	24	25	26	27	28	29	30

DEZEMBER							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
49	1	2	3	4	5	6	7
50	8	9	10	11	12	13	14
51	15	16	17	18	19	20	21
52	22	23	24	25	26	27	28
1	29	30	31				

01.01.2025 Neujahr, 18.04.2025 Karfreitag, 21.04.2025 Ostermontag, 01.05.2025 Tag der Arbeit, 29.05.2025 Christi Himmelfahrt, 09.06.2025 Pfingstmontag, 19.06.2025 Fronleichnam, 03.10.2025 Tag der Deutschen Einheit, 01.11.2025 Allerheiligen, 25.12.2025 1. Weihnachtsfeiertag, 26.12.2025 2. Weihnachtsfeiertag

Osterferien: 14.–26.04.2025, Pfingstferien: 10.06.2025, Sommerferien: 14.07.–26.08.2025, Herbstferien: 13.–25.10.2025, Weihnachtsferien: 22.12.2025–06.01.2026

Bewegliche Ferientage in Borken: 03.03.2025 Rosenmontag, 04.03.2025 Veilchendienstag, 30.05.2025 Tag nach Christi Himmelfahrt, 20.06.2025 Tag nach Fronleichnam

Borken
800

Festjahr

2025 –
2026



VOLKSHOCHSCHULE BORKEN
Gescher · Heiden · Raesfeld · Reken · Yelen

Abmeldung

Teilnehmerentgelte werden nur erstattet, wenn eine angekündigte Veranstaltung von der VHS abgesagt wird oder wenn sich der / die Teilnehmenden spätestens 10 Tage vor Beginn der Veranstaltung abmeldet.

Eine Anmeldung gilt immer als verbindlich, auch bei Nichtteilnahme wird die Gebühr fällig.

Bei Studienfahrten und Exkursionen gelten besondere Bedingungen, die im Internet abrufbar sind. Die Abmelderfrist von 10 Tagen gilt nicht bei Veranstaltungen, für die besondere Anmeldefristen zu beachten sind.

HAUPTGESCHÄFTSSTELLE

VHS Forum

Heidener Straße 88
46325 Borken

Telefon 02861 939-238

Fax 02861 939-62-238

E-Mail vhs@borken.de

Internet vhs.borken.de

Social www.facebook.com/vhsborken

www.youtube.com/@vhs.borken

www.instagram.com/stadtborken

BÜROZEITEN

Mo. – Do. 8.30 – 12.30 Uhr

14.00 – 16.30 Uhr

Fr. 8.30 – 12.30 Uhr

Erhebung personenbezogener Daten

Wir benötigen Ihre Kontaktdaten, um Sie über Kursabsagen, Terminänderungen u. Ä. zu informieren, Teilnahmebescheinigungen auszustellen und um den Anspruch auf die Gebührenermäßigung zu prüfen. Hierbei arbeitet die VHS Borken sowohl mit Briefen, E-Mail und SMS-Benachrichtigungen. Ferner werden bei Kursen, die mit der VHS Cloud arbeiten, Ihr Name und Ihre E-Mailadresse erfasst. Bitte füllen Sie die gewünschten Daten komplett aus, inkl. Geburtsdatum. Wir benötigen die Daten für Landestatistiken. Alle Daten werden elektronisch gespeichert und vertraulich behandelt. Weitere Datenschutzbestimmungen können Sie auf unserer Internetseite vhs.borken.de einsehen.

Keine Anmeldebestätigung

Anmeldebestätigungen werden nicht verschickt. Nach persönlicher Anmeldung für einen Kurs „Deutsch als Fremdsprache“ erhalten Sie eine schriftliche Anmeldebestätigung.

So zahlen Sie

Das Entgelt wird mit der Anmeldung fällig und wird in der Regel nach Kursbeginn von Ihrem Konto abgebucht. Es ist erforderlich, dass Sie uns ein SEPA-Lastschriftmandat erteilen. Bei einigen Einzelveranstaltungen ist es auch möglich, das Entgelt direkt an der Kasse zu entrichten.

Ermäßigungen

Folgender Personenkreis erhält Ermäßigungen bei Angeboten ab 20,00 €:

- a) Entgeltermäßigung von 25 % für Schülerinnen und Schüler, Studierende, Azubis, Bundesfreiwilligendienstleistende etc.
- b) Entgeltermäßigung von 25 % für Familienpassinhabende
- c) Entgeltermäßigung von 50 % bei Bezug von Leistungen der Grundversicherung, Bürgergeld

Entgeltermäßigungen gelten nicht für Kostenbeiträge und Umlagen (z. B. kostendeckendes Entgelt bei Studienfahrten, Nahrungsmitteilmitteln bei Kochkursen, Kosten für Teilnehmermaterial, Lehrbücher bei EDV-Kursen etc.) sowie bei Bildungsurlaubveranstaltungen und Lehrgängen der berufsbezogenen Weiterbildung. Eine Ermäßigung kann nur bei Vorlage einer entsprechenden Bescheinigung gewährt werden.

Mindestalter

Das Mindestalter für die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule Borken beträgt 16 Jahre. Maßgebend ist das Alter, das die Teilnehmenden im Laufe des Kalenderjahres erreichen.

Teilnahmebescheinigungen

Bescheinigungen über die regelmäßige Teilnahme werden auf Wunsch in der Hauptgeschäftsstelle Borken ausgestellt.

Haftung

Die Haftung richtet sich nach den gesetzlichen Bestimmungen.

Unterrichtsfreie Zeiten

In den Schulferien und an Feiertagen finden keine Veranstaltungen statt (sofern nicht anders angegeben).

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) / Widerrufsrecht

Die allgemeinen Geschäftsbedingungen sowie Informationen zum Widerrufsrecht für die Volkshochschule Borken sind auf den Internetseiten der Volkshochschule Borken (vhs.borken.de) einsehbar oder können Ihnen auf Wunsch in unseren Geschäftsstellen in Schriftform ausgehändigt werden.



VOLKSHOCHSCHULE BORKEN

Gescher * Heiden * Raesfeld * Reken * Velen

IMPRESSUM

Volkshochschule Borken mit den Gemeinden/Städten Gescher, Heiden, Raesfeld, Reken und Velen
Programm Februar – Juli 2025

Grafische Konzeption VISUAL GRAPHICS® Werbeagentur (Bodo Lebbing)
www.visual-graphics.de

Fotos Umschlagtitel (oben: © Stadt Borken - Maik Büger, unten: © Stadt Borken - Lisa Heesch)
Umschlagrückseite (© Stadt Borken - Maik Büger)
Wir sind für Sie da!, Borken und Ramsdorf (© Martin Wissen Photography),
Heiden (© Ulrich Schmelting), Gemeinden/Städte Gescher, Raesfeld, Velen und Weseke
Ihre Ansprechpersonen (© Doreen Heumer/mediamieze.de)
Mensch & Gesellschaft (© spotty/photodune.net)
Studienfahrten, Kultur & Kreativität (© Didier_Binetryu_Photography/photodune.net)
Ernährung, Sport & Gesundheitsbildung (© stokkete/photodune.net)
Sprachen & Integration (© monkeybusiness/photodune.net)
Lese- und Rechtschreibförderung (© Karolina Grabowska/Pexels)
Deutsch als Fremdsprache (© Bundesverband Alphabetisierung und Grundbildung e.V.)
Lese- und Rechtschreibförderung (© Mediamodifier/Pixabay)
IT, Arbeit & Beruf (© PHOTO/photodune.net)
Angebote außerhalb Borkens (© Bodo Lebbing)
Hinweise für Teilnehmende (© Bodo Lebbing)
Hauptunterrichtsstätten in Borken (© Bodo Lebbing)

**Druck
Auflage**

Rehms Druck GmbH
3.500

© VHS Borken, August 2024



HAUPTGESCHÄFTSSTELLE

VHS Forum

Heidener Straße 88
46325 Borken

Telefon 02861 939-238

Fax 02861 939-62-238

E-Mail vhs@borken.de

Internet vhs.borken.de

Facebook www.facebook.com/vhsborken

YouTube www.youtube.com/@vhs.borken

Instagram www.instagram.com/stadtborken

BÜROZEITEN

Mo. – Do. 8.30 – 12.30 Uhr

14.00 – 16.30 Uhr

Fr. 8.30 – 12.30 Uhr